



メニュー表



5月 1日(月曜日)	5月 2日(火曜日)	5月 3日(水曜日)	5月 4日(木曜日)	5月 5日(金曜日)	5月 6日(土曜日)
ご飯 サワラの天ぷら 玉ねぎのあんかけ添え 馬鈴薯の煮物 白菜のサラダ 吸物 597kcal	三色丼 白身フライ チンゲン菜のお浸し 味噌汁  461kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 冬瓜の煮物 菜の花の和え物 スープ 439kcal	ご飯 白身魚の幽庵焼き さつまいもの煮物 小松菜の味噌和え 吸物 505kcal	散らし寿司 パプリカの金平風 インゲンのわさび和え 赤だし 甘酢生姜  374kcal	カレーライス オムレツ マカロニ胡麻サラダ 漬物 589kcal
もものタルト 109kcal	あずきよせ 124kcal	パンラームス 66kcal	コーヒー蒸しケーキ 82kcal	ミニたい焼き 93kcal	抹茶ようかん 108kcal
5月 8日(月曜日)	5月 9日(火曜日)	5月 10日(水曜日)	5月 11日(木曜日)	5月 12日(金曜日)	5月 13日(土曜日)
ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き ビーフンのソテー チンゲン菜の和え物 味噌汁  438kcal	ご飯 八宝菜 春巻き インゲンのお浸し スープ 549kcal	ご飯 ブリの照り焼き 卵とじ ほうれん草のサラダ 味噌汁 504kcal	金魚飯(岐阜県) 入麺 シューマイ 菜の花の胡麻和え  469kcal	ご飯 チキンソテー/クリームソース 冬瓜の煮物 白菜の土佐和え 味噌汁 439kcal	ご飯 豚肉と厚揚げの山椒炒め 南瓜の煮物 小松菜の和え物 吸物 550kcal
いちごゼリー 52kcal	どら焼き(カスタード) 110kcal	とと焼き(チョコ) 60kcal	もみじ饅頭 104kcal	バームクーヘン 103kcal	紅茶ムース 66kcal



メニュー表



5月15日(月曜日)	5月16日(火曜日)	5月17日(水曜日)	5月18日(木曜日)	5月19日(金曜日)	5月20日(土曜日)
ご飯 肉じゃが カリフラワーソテー 春雨の酢の物 味噌汁  549kcal	菜飯 けんちんそば(茨城県) 白身フライ チンゲン菜のわさび和え 464kcal	ご飯 筑前煮 キャベツのソテー 小松菜のお浸し 味噌汁 482kcal	ハヤシライス オムレツ 和風スパサラダ 漬物  631kcal	ご飯 サバの味噌煮 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 吸物 459kcal	ご飯 メンチカツ ピーマンソテー 味噌汁 フルーツ  572kcal
ようかん(小豆) 107kcal	マンゴープリン 43kcal	抹茶饅頭 100kcal	メロンムース 69kcal	かぼちゃマフィン 74kcal	ととやき(いちご) 60kcal
5月22日(月曜日)	5月23日(火曜日)	5月24日(水曜日)	5月25日(木曜日)	5月26日(金曜日)	5月27日(土曜日)
ご飯 鶏肉の揚げ煮 インゲンのお浸し チンゲン菜のからし和え 赤だし  523kcal	ご飯 和風ハンバーグ スパゲッティソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁 492kcal	散らし寿司 茄子の煮物 ひじきのサラダ 吸物 甘酢生姜  399kcal	ご飯 ミートボールの野菜あん レンコンの煮物 白菜の和え物 味噌汁 509kcal	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 菜の花の炒め煮 大根の柚香和え 吸物 460kcal	ご飯 タラの生姜煮 馬鈴薯の煮物 キャベツの塩こぶ和え 味噌汁 403kcal
酒饅頭 77kcal	バナナ蒸しケーキ 82kcal	プリン 79kcal	ブチクレープ 58kcal	豆乳饅頭 96kcal	コンフェ 82kcal
5月29日(月曜日)	5月30日(火曜日)	5月31日(水曜日)			
豚 井 五目煮 菜の花のピーナツ和え 味噌汁  591kcal	ご飯 カレイの煮付け 白菜の煮びたし 春雨の酢の物 味噌汁 422kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め れんこん煮 インゲンのお浸し 味噌汁 552kcal			
カスタードワッフル 89kcal	イチゴムース 65kcal	チョコバームクーヘン 105kcal			