



メニュー表



	5月 1日 (月)	5月 2日 (火)	5月 3日 (水)	5月 4日 (木)	5月 5日 (金)	5月 6日 (土)
	ご飯 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え 吸物 476 kcal	ご飯 豚肉の味噌炒め 春巻き 大根サラダ スープ 756 kcal	赤飯 サワラの幽庵焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 512 kcal	カレーライス カリフラワーソテー 玉子ロール 漬物 571 kcal	散らし寿司 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 吸物 甘酢生姜 508 kcal	ご飯 鶏の照り煮 れんこんの炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁 540 kcal
	米粉のカップケーキ 68 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	ミニスイートポテト 67 kcal
5月 7日 (日)	5月 8日 (月)	5月 9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)
ご飯 インゲン肉巻き 馬鈴薯の煮物 インゲン菜の胡麻和え 味噌汁 532 kcal	ご飯 コロッケ/ビフライ 冬瓜の煮物 玉子豆腐 赤だし 543 kcal	ご飯 ホキのムニエル 茄子の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 505 kcal	ご飯 鶏の西京焼き 里芋の煮物 菜の花の和え物 かき玉汁 577 kcal	豆ご飯 おぼろうどん インゲンの土佐和え 野菜かき揚げ 430 kcal	ご飯 焼きアジの南蛮漬け さつま芋の旨煮 白菜の和え物 味噌汁 619 kcal	ご飯 肉じゃが キャベツの煮浸し 春雨の酢の物 吸物 551 kcal
きんつば 124 kcal	ドーナツ 174 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	シっとりどら焼き 114 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	マンゴープリン 37 kcal	人形焼 104 kcal



メニュー表



5月14日 (日)	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)
ご飯 肉団子の酢豚風 ホーレン草の磯和え 大根の煮物 味噌汁 501 kcal	ご飯 サバの生姜煮 卵とじ インゲンのお浸し 味噌汁 604 kcal	ゆかりご飯 にゅうめん 南瓜の煮物 菜の花の菜種和え 484 kcal	ハヤシライス 白身フライ 野菜サラダ 漬物 687 kcal	ご飯 八宝菜 海老シューマイ もやしと胡瓜の胡麻和え スープ 568 kcal	ご飯 鶏の山椒煮 茄子のゴマ味噌煮 ちんげんさいの辛子和え 吸物 538 kcal	ぜんまい飯(茨城県) タラの天ぷら 煮合い(茨城県) フルーツ 味噌汁 552 kcal
コーヒー蒸しケーキ 82 kcal	イチゴゼリー 113 kcal	バナナケーキ 130 kcal	ババロアシュークリーム 132 kcal	ととやき 60 kcal	薄皮饅頭 117 kcal	プリン 81 kcal
5月21日 (日)	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)
ご飯 煮込豆腐ハンバーグ もやしのソテー サラダ スープ 507 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 吸物 甘酢生姜 489 kcal	ご飯 鶏の治部煮 インゲンの炒め煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁 587 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め キャベツの磯和え さつま芋の揚げ煮 吸物 691 kcal	ご飯 サワラの煮付け 大根の酢の物 里芋の煮物 味噌汁 519 kcal	三色丼 馬鈴薯の旨煮 青菜のお浸し 赤だし 533 kcal	若布ご飯 ぶっかけそば 千草焼き ちんげんさいの和え物 373 kcal
ようかん 65 kcal	抹茶饅頭 50 kcal	青りんごゼリー 52 kcal	バームクーヘン 108 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	ロールケーキ 110 kcal	カスタードワッフル 89 kcal
5月28日 (日)	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)			
ご飯 ホキの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ブロccoliのゆかり和え 吸物 461 kcal	ご飯 すき煮風 南瓜の甘煮 カフラワーの胡麻酢和え 味噌汁 604 kcal	ご飯 かつとじ キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツ 641 kcal	菜飯 味噌バターラーメン(北海道) 茄子の煮浸し 三色和え 479 kcal			
パンプキンタルト 122 kcal	マロンワッフル 74 kcal	えびぼんせんべい 19 kcal	マドレーヌ 117 kcal			