

# メニユー表

					5月 1日(土曜日)
					ご飯 プリの煮付け 煮奴 青菜の和え物 味噌汁  510kcal
					きなこパンケーキ 55kcal
5月 3日(月曜日)	5月 4日(火曜日)	5月 5日(水曜日)	5月 6日(木曜日)	5月 7日(金曜日)	5月 8日(土曜日)
ご飯 焼きアジの南蛮漬け キャベツの煮浸し 大根の和え物 味噌汁 490kcal	中華おこわ 炊き合わせ ほうれん草のお浸し 吸物 551kcal	散らし寿司 馬鈴薯の煮物 小松菜の味噌和え 吸物 甘酢生姜  418kcal	ご飯 ホキの幽庵焼き 冬瓜の煮物 青菜の磯和え 味噌汁 400kcal	ご飯 和風ハンバーグ パプリカの金平風 白菜の和え物 味噌汁  438kcal	菜飯 にゅうめん 野菜焼き チンゲン菜の土佐和え 444kcal
紅茶ムース 66kcal	もみじ饅頭 104kcal	フルーツ杏仁 53kcal	抹茶水ようかん 65kcal	ととやき(チョコレート) 60kcal	カスタードワッフル 89kcal

# メニユー表

5月10日(月曜日)	5月11日(火曜日)	5月12日(水曜日)	5月13日(木曜日)	5月14日(金曜日)	5月15日(土曜日)
ご飯 肉団子の生姜煮 大根の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁  511kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ 678kcal	ご飯 タラの塩こうじ焼き 卵とじ チンゲン菜のわさび和え 味噌汁 402kcal	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 南瓜の煮物 ひじきのサラダ 吸物  553kcal	ゆかりご飯 ローメン(長野県) 野菜かき揚げ 二色和え 味噌汁 538kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 マカロニ胡麻サラダ 味噌汁 663kcal
プチクレープ 58kcal	どら焼き(あん) 114kcal	メロンムース 69kcal	パナナ蒸しケーキ 82kcal	抹茶饅頭 100kcal	ようかん(小豆) 107kcal
5月17日(月曜日)	5月18日(火曜日)	5月19日(水曜日)	5月20日(木曜日)	5月21日(金曜日)	5月22日(土曜日)
ご飯 ホキの塩昆布蒸し 高野の煮物 白菜のピーナッツ和え スープ 427kcal	ハヤシライス 白身フライ 野菜サラダ 漬物  650kcal	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 南瓜の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁  508kcal	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲッティソテー ピーマンサラダ スープ 552kcal	ご飯 タラの生姜煮 ごぼうの煮物 白菜の磯和え 吸物 381kcal	衣笠井(京都府) 冬瓜の煮物 菜の花の胡麻和え 赤だし  432kcal
豆乳饅頭 96kcal	マンゴープリン 43kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	コンフェ 82kcal	チョコレートムース 66kcal	薄皮饅頭 86kcal
5月24日(月曜日)	5月25日(火曜日)	5月26日(水曜日)	5月27日(木曜日)	5月28日(金曜日)	5月29日(土曜日)
ご飯 鶏の照り煮 馬鈴薯の煮物 ブロッコリーのゆかり和え 赤だし 523kcal	ご飯 ホキの野菜あんかけ 切干大根の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁  453kcal	ご飯 肉豆腐 かぶの煮物 キャベツのおかか和え 吸物 495kcal	わかめご飯 おぼろうどん 玉子ロール チンゲン菜のからし和え 358kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 菜の花の炒め煮 白菜のお浸し 味噌汁  556kcal	ご飯 サバの味噌煮 高野の煮物 小松菜のお浸し 吸物 518kcal
パナナケーキ 125kcal	抹茶ワッフル 80kcal	あずきよせ 124kcal	プリン 79kcal	コーヒー蒸しケーキ 82kcal	黒糖まんじゅう 104kcal



メ

ニ

ユ

ー

表



5月31日(月曜日)					
三色丼 青菜の煮びたし 春雨の酢の物 味噌汁  481kcal					
酒饅頭  77kcal					