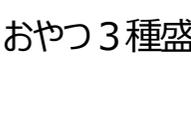
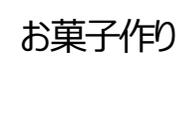
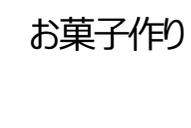


2023年5月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食					
01 月	鶏肉のガリバタ炒め 根菜の煮物 アスパラのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 522 kcal	あんかけそば 根菜の煮物 アスパラのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 526 kcal	16 火	鶏そぼろ丼 ぜんまいの煮物 キャベツと糸昆布のサラダ すまし汁 フルーツ	エネルギー 553 kcal	しょうゆラーメン ぜんまいの煮物 キャベツと糸昆布のサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 476 kcal		
02 火	味噌カツ きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 543 kcal	きつねうどん きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 469 kcal	17 水	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーの干しエビあんかけ 冷奴 ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 583 kcal	五目うどん ブロッコリーの干しエビあんかけ 冷奴 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 482 kcal		
03 水	麻婆豆腐 五目春雨 チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 541 kcal	海鮮塩焼きそば 五目春雨 チンゲン菜のナムル 汁物 漬物	エネルギー 491 kcal	18 木	白身魚のフライ 玉ねぎの卵じ もやしのピリ辛和え 汁物 味噌汁 漬物	エネルギー 612 kcal	焼きそば 玉ねぎの卵じ もやしのピリ辛和え 汁物 漬物	エネルギー 533 kcal		
04 木	さばの塩焼き 冬瓜のそぼろあん おからと柴漬けのサラダ ご飯 のっぺい汁 フルーツ	エネルギー 603 kcal	卵とじしめん 冬瓜のそぼろあん おからと柴漬けのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 598 kcal	19 金	割子弁当		きつねうどん			
05 金	肉ちらし寿司 若竹煮 冷奴 すまし汁 フルーツ	エネルギー 637 kcal	梅おろしうどん 若竹煮 冷奴 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 500 kcal	20 土	ごぼう入り鶏つくね ビーマンと竹輪の炒め物 白菜とチーズのサラダ 干しエビと揚げ玉の混ぜご飯 味噌汁	エネルギー 610 kcal	卵とじそば ビーマンと竹輪の炒め物 白菜とチーズのサラダ 干しエビと揚げ玉の混ぜご飯(小)	エネルギー 589 kcal		
06 土	鶏肉の照り焼き 五目豆 カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物	エネルギー 560 kcal	かき揚げそば 五目豆 カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 590 kcal							
				22 月				和風あんかけ玉子焼き シュウマイ チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 510 kcal	山菜おろしうどん シュウマイ チンゲン菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 445 kcal
08 月	あじの蒲焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と干しエビの和え物 たけのこご飯 味噌汁	エネルギー 590 kcal	肉うどん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と干しエビの和え物 たけのこご飯(小)	エネルギー 533 kcal	23 火	白身魚のムニエルバター醤油 冬瓜のそぼろあん 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 509 kcal	たぬきそば 冬瓜のそぼろあん 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 510 kcal		
09 火	豚肉の山椒焼き カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 549 kcal	五目しめん カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 437 kcal	24 水	鶏肉の幽庵焼き 高野豆腐とふきの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 555 kcal	カレーしめん 高野豆腐とふきの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 528 kcal		
10 水	海鮮中華炒め 春巻き もやしのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 568 kcal	山菜おろしそば 春巻き もやしのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 580 kcal	25 木	八宝菜 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 517 kcal	塩ラーメン かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 471 kcal		
11 木	白身魚の味噌漬け焼き 厚揚げのそぼろあん さつま芋のヨーグルトサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 533 kcal	ちくわ天うどん 厚揚げのそぼろあん さつま芋のヨーグルトサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 597 kcal	26 金	さばの味噌煮 五目春雨 もやしのナムル ご飯 沢煮焼 漬物	エネルギー 529 kcal	きつねそば 五目春雨 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 514 kcal		
12 金	鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 611 kcal	焼きうどん かぼちゃの煮物 小松菜のピーナツ和え 汁物 漬物	エネルギー 458 kcal	27 土	シーフードカレーライス アスパラのソテー カリフラワーのマリネ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 535 kcal	鶏南蛮うどん アスパラのソテー カリフラワーのマリネ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 490 kcal		
13 土	もやしのピリ辛丼 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え きくらげ卵のスープ フルーツ	エネルギー 514 kcal	とろろそば 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 479 kcal							
				29 月				豚肉とごぼうのしぐれ煮 きのこソテー おからポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 599 kcal	えび天しめん きのこソテー おからポテトサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 548 kcal
15 月	赤魚の煮付け きんぴらごぼう かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 514 kcal	月見そば きんぴらごぼう かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 575 kcal	30 火	海鮮と春雨の炒め物 切干大根煮 オニオンサラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	エネルギー 516 kcal	肉うどん 切干大根煮 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 462 kcal		
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります				31 水				アジフライ 鶏団子の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 559 kcal	ナポリタンスパゲティ 鶏団子の煮物 もやしのサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 598 kcal

2023年5月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
1 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	2 田舎まんじゅう  108 kcal	3 抹茶ようかん  118 kcal	4 ブドウゼリー  54 kcal	5 プレーンロールケーキ  143 kcal	6 パームクーヘン (チョコ)  90 kcal
8 オレンジゼリー  56 kcal	9 おやつ3種盛り 	10 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	11 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	12 お菓子作り 	13 お菓子作り 
15 水ようかん  105 kcal	16 パームクーヘン  92 kcal	17 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	18 黒糖まんじゅう  107 kcal	19 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	20 ストロベリーゼリー  53 kcal
22 レモンケーキ  65 kcal	23 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	24 乳菓まんじゅう  103 kcal	25 緑茶ようかん  104 kcal	26 リンゴゼリー  47 kcal	27 モカロールケーキ  134 kcal
29 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	30 レモンのパウンドケーキ  88 kcal	31 かぼちゃようかん  103 kcal	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。		