

		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)	
	朝食	テーブルロール セサミパン ハムエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 584kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 ちくわ たくあん ミルミル	エネルギー 492kcal	テーブルロール クロワッサン スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) ミルクココア (低脂肪乳 ココア)	エネルギー 533kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ なす) 塩サバ じゃこ天 昆布佃煮 納豆	エネルギー 444kcal	ピザトースト (パン チーズ ベーコン 玉ねぎ ビーマン) 黒糖ロール 野菜ジュース みかん缶	エネルギー 601kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ) いわし佃煮 カニカマ たくあん	エネルギー 489kcal
	昼食	ご飯 梅とろろ汁 (梅干し とろろ昆布) さんまの蒲焼きと大根おろし 豚バラれんこん (豚肉 ごま れんこん にんじん ねぎ)	エネルギー 688kcal	ご飯 ささみフライと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ サニーレタス) ★のり塩ポテト (青のり じゃがいも 玉ねぎ)	エネルギー 726kcal	ご飯 ■かわちばんかん さけのチーズ焼きと温野菜 (■スナップえんどう にんじん) ほうれんそうのサラダ (ハム 卵 ほうれん草 にんじん コーン)	エネルギー 866kcal	ご飯 ミックスフライと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) 糸こんにゃくの玉子とじ (卵 干えび 糸こんにゃく にんじん グリンピース)	エネルギー 711kcal	和風スパゲティー (スパゲティー ささみ ほうれん草 しめじ) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ コーン パプリカ パセリ) コーヒーゼリー	エネルギー 823kcal	ご飯 チンジャオロースー (牛肉 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ 玉ねぎ) ★ショウロンボウ	エネルギー 718kcal
	夕食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (ズッキーニ 玉ねぎ) 青菜のお浸し (かまぼこ 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 793kcal	ご飯 みそ汁 (厚揚げ 小松菜) たららのムニエルと温野菜 (じゃがいも ビーマン) トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ)	エネルギー 776kcal	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜 (ズッキーニ かぼちゃ) もやしときのこのボン酢和え (かまぼこ もやし えのき みつば にんじん)	エネルギー 710kcal	ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)	エネルギー 802kcal	豚丼 (米 押し麦 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん かいわれ) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ) かきたま汁 (卵 ねぎ)	エネルギー 801kcal	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 (かぼちゃ ズッキーニ) 大豆サラダ (ハム チーズ 大豆 きゅうり かいわれ)	エネルギー 712kcal

		22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (日)	
	朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ソーセイジ ごぼう天 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 432kcal	プチパン シュガーパン スクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 パイン缶	エネルギー 560kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) かつおフレーク カニカマ しば漬け	エネルギー 489kcal	テーブルロール あんパン 野菜ソテー (ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) ミルクココア (牛乳 ココア)	エネルギー 516kcal	お茶漬け 塩さけ かまぼこ たくあん	エネルギー 499kcal	ツナロール (パン 卵 きゅうり) メロンパン カフェオレ もも缶	エネルギー 576kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ) ししゃも 三色煮豆 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 481kcal
	昼食	ご飯 豚肉の香草パン粉焼きと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ きゅうり) えびしゅうまい	エネルギー 765kcal	ご飯 ★とりチリ (鶏肉 京ネギ にんにくの芽) きくらげの中華和え (卵 ハム きくらげ きゅうり 春雨)	エネルギー 788kcal	ハンバーガー フレンチトースト じゃがいもとウインナーの炒め物 (ウインナー じゃがいも 玉ねぎ パセリ) コーヒー牛乳 ソファール	エネルギー 851kcal	ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 (大根 アスパラ) マカロニサラダ (マカロニ ハム 卵 きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 712kcal	さつき定食	エネルギー 983kcal	ご飯 さわらの幽庵焼きとごま和え (ごま 小松菜 にんじん もやし) かぼちゃの煮物 (油あげ かぼちゃ いんげん)	エネルギー 712kcal	ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) 盛りサラダ (卵 ハム トマト レタス きゅうり) ヨーグルト	エネルギー 796kcal
	夕食	ご飯 すき焼き風煮物 (牛肉 揚げ豆腐 卵 白菜 京ねぎ ごぼう しめじ 糸こんにゃく) ひじきの炒り煮 (鶏肉 大豆 干えび 油あげ ひじき にんじん)	エネルギー 742kcal	高菜チャーハン (米 ハム 高菜 卵) 春巻きと温野菜 (フロccoliリー) レタススープ (ごま わかめ レタス)	エネルギー 800kcal	ご飯 鶏肉のおろし煮と煮物 (さつまいも 焼き豆腐) 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ 糸こんにゃく にんじん ■グリンピース)	エネルギー 768kcal	ご飯 かぼちゃコロッケと温野菜 (アスパラ かぼちゃ) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ) さつまいものサラダ (ハム さつまいも きゅうり かいわれ 玉ねぎ)	エネルギー 803kcal	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き と温野菜 (ズッキーニ にんじん) さつまいものサラダ (ハム さつまいも きゅうり かいわれ 玉ねぎ)	エネルギー 750kcal	豆腐ハンバーグの野菜あんか け (鶏肉 豆腐 京ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ■グリンピース) ごぼうサラダ (ごま ごぼう にんじん きゅうり ハム)	エネルギー 780kcal	麦ご飯 さばのしょうが煮と煮物 (大根 揚げ豆腐) 小松菜ののり浸し (のり 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 720kcal

		29 (月)		30 (火)		31 (水)	
	朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ りん) さつま揚げ 高野煮 たくあん 納豆	エネルギー 492kcal	ツイストパン メープルフラワー オムレツと温野菜 (フロccoliリー) コンスープ (牛乳 コーンクリーム) ショア	エネルギー 541kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ) いわし佃煮 ちくわ べったら漬け	エネルギー 526kcal
	昼食	ご飯 すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) 鶏肉の唐揚げと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 大根なます (ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 721kcal	ご飯 さばのレモンギリル焼きと生野菜 (大根 水菜 赤ビーマン わかめ) 春雨サラダ (ハム 春雨 きくらげ きゅうり 干豆とう)	エネルギー 743kcal	焼肉丼 (米 牛肉 焼き豆腐 白菜 にんじん ごぼう 京ねぎ 糸こんにゃく) じゃこピー奴 (豆腐 ピーナツ ちりめん 青しそ) わかめスープ (ごま わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 764kcal
	夕食	ご飯 たららの塩麹焼きと温野菜 (なす ■アスパラ) かぼちゃのサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり パセリ)	エネルギー 698kcal	ピラフ (米 ハム 玉ねぎ にんじん グリンピース) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ) コンソメスープ (大根 セロリ パプリカ)	エネルギー 810kcal	ご飯 鶏肉の酢煮 (卵 鶏肉 じゃがいも にんじん 大根) シーザーサラダ (レタス 紫キャベツ 玉 ねぎ きゅうり 黄ビーマン 赤ビーマン ハム クルト ン)	エネルギー 753kcal

●5月26日(金) さつき定食  
いなり ぶっかけうどん ほうれん草の菜種和え 抹茶ようかん

さつき定食は、厨房職員が提案したメニューになります。  
5月は五月(さつき)といわれるところからネーミングしました。  
春は気温の変化が日々異なる為、当日の気温をみてぶっかけうどんのだしを  
温か冷か調整させていただきます。  
おいしく食べていただけると嬉しいです!