

月間献立表

令和1年5月

| | | 2019年5月1日(水) | 2019年5月2日(木) | 2019年5月3日(金) | 2019年5月4日(土) | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|---------------|---------|
| 昼食 |  令和 が始まります！ 1日は、ケーキでお祝いします。 | 赤飯 甘鯛のかす漬け焼き 冬瓜と海老の煮物 紅白なます 冬瓜と海老の煮物 | 米飯 豚肉のしょうが焼き さつま揚げと切干大根の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 | 秋刀魚の蒲焼どんぶり 茄子南蛮 ほうれん草辛し和え 味噌汁 | 米飯 肉じゃが おくらとめかぶの和え物 れんこんきんぴら 吸い物 | | | |
| | | E | 476kcal | 506kcal | 531kcal | 364kcal | | |
| | | P | 23.7g | 19.9g | 18.9g | 9.8g | | |
| | | F | 6.3g | 19.2g | 21.6g | 5.9g | | |
| | | S | 3.1g | 3.3g | 3.4g | 2.0g | | |
| | | 2019年5月6日(月) | 2019年5月7日(火) | 2019年5月8日(水) | 2019年5月9日(木) | 2019年5月10日(金) | 2019年5月11日(土) | |
| 昼食 | 米飯 <small>さわらのレモン風味焼きソースかけ</small> ブロッコリーサラダ にんじんソテー コンソメスープ | しょうゆラーメン アスパラと卵の炒め 豆乳プリン | 米飯 手作りかぼちゃコロッケ 白菜のゆかり和え 冬瓜のくず煮 味噌汁 | 米飯 牛皿 ふろふき大根 温泉卵 味噌汁 | 米飯 鮭の南部やき風 山芋と海老の湯葉つつみ揚げ ほうれんそうとえのきののり和え 味噌汁 | 米飯 チキンソーテーディアブルソース 三色ナムル フルーツ(スイカ) コンソメスープ | | |
| | | E | 473kcal | 470kcal | 495kcal | 575kcal | 423kcal | 415kcal |
| | | P | 22.1g | 23.1g | 18.0g | 25.1g | 25.7g | 17.7g |
| | | F | 16.9g | 15.7g | 14.7g | 25.5g | 11.7g | 12.7g |
| | | S | 2.5g | 6.3g | 2.7g | 3.2g | 2.6g | 2.3g |
| | | 2019年5月13日(月) | 2019年5月14日(火) | 2019年5月15日(水) | 2019年5月16日(木) | 2019年5月17日(金) | 2019年5月18日(土) | |
| 昼食 | 三色どんぶり <small>えびボールとかぶの煮物</small> 紅白なます 味噌汁 | 米飯 シルバーの柚あんやき 大豆と野菜煮 白菜としめじのわさび和え 味噌汁 | 米飯 豚肉の竜田揚げ とうがんのかにあん ねばねばサラダ 味噌汁 | 米飯 鯖の文化干し焼き 里芋とがんもの煮物 かぶとにんじんの昆布茶和え きのこけんちん汁 | ねばねばぶっかけそば さつま揚げと野菜の煮物 水羊羹 | 米飯 かに玉甘酢あん 春雨の中華和え 三色豆 中華スープ | | |
| | | E | 423kcal | 435kcal | 540kcal | 423kcal | 369kcal | 474kcal |
| | | P | 22.5g | 22.9g | 22.2g | 21.3g | 14.0g | 19.8g |
| | | F | 10.9g | 10.0g | 22.3g | 12.1g | 2.3g | 13.1g |
| | | S | 3.1g | 3.0g | 4.0g | 2.1g | 1.9g | 2.5g |

月間献立表

令和1年5月

| | | 2019年5月20日(月) | 2019年5月21日(火) | 2019年5月22日(水) | 2019年5月23日(木) | 2019年5月24日(金) | 2019年5月25日(土) |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 昼食 | | 米飯 さばの味噌煮 かぼちゃの胡麻和え れんこん炒め煮 吸い物 | 米飯 親子煮 白菜甘酢 ブロッコリーとコーンのソテー 味噌汁 | 米飯 かれのいチーズフライ えび団子とかぶの煮物 白菜の梅和え コンソメスープ | 米飯 ハッシュドビーフ コールスローサラダ フルーツカクテル コンソメスープ | 米飯 いかのチリソース エリンギとコーンのソテー 小松菜とにんじんのナムル 中華スープ | 米飯 油淋鶏 さつまいもサラダ 青梗菜のおひたし 中華スープ |
| | E | 506kcal | 453kcal | 497kcal | 477kcal | 411kcal | 483kcal |
| | P | 21.8g | 21.8g | 24.1g | 11.5g | 17.2g | 20.3g |
| | F | 13.2g | 11.7g | 13.5g | 16.6g | 9.3g | 14.4g |
| | S | 2.9g | 3.6g | 2.8g | 2.8g | 2.5g | 2.4g |
| | | 2019年5月27日(月) | 2019年5月28日(火) | 2019年5月29日(水) | 2019年5月30日(木) | 2019年5月31日(金) | |
| 昼食 | | スパゲティーミートソース ミモザサラダ フルーツ (オレンジ) | 米飯 海老カツとコロケ なすの田舎煮 錦糸卵とトマトのサラダ 味噌汁 | 米飯 豚肉のマスタード焼き 山芋とかまぼこのわさび醤油和え 金時煮豆 吸い物 | 米飯 かにと豆腐の旨煮 切り干し大根のナムル かぼちゃのフルーツきんとん 中華スープ | 米飯 きのこのカレー きゅうりとアスパラのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ | |
| | E | 461kcal | 528kcal | 490kcal | 498kcal | 561kcal | |
| | P | 21.1g | 21.6g | 20.1g | 19.0g | 18.2g | |
| | F | 18.6g | 17.9g | 14.9g | 10.0g | 19.9g | |
| | S | 1.0g | 4.2g | 2.7g | 3.3g | 3.2g | |

★ 献立は予定です。仕入れ等の都合により、変更になることもあります。



みんなで料理

4月の調理レクは、豚肉の生姜焼きをメインに、コールスローサラダ、鰯とさつまいもの煮物、焼きリンゴ。

みなさん、野菜を切ったり、肉を焼いたり、盛り付けたりと大忙しでした。

塩麴で付けた豚肉は、柔らかく仕上がりました。



月間献立表

令和1年5月

