

	金	土	日	月	火	水	木
	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
朝食	ごはん みそ汁 ふんわり野菜豆腐寄せ ブロッコリー炒め お豆サラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のうま煮 れんこん炒め ふきの甘酢和え	ごはん みそ汁 肉じゃが ちぢみ ひじきのサラダ	ごはん みそ汁 野菜天 じゃがいも炒め オクラのなめたけ和え	ごはん みそ汁 三色しのだ ごぼう炒め 味の花	ごはん みそ汁 カレイの煮付け ちくわの炒め物 ピーマンマリネ	ごはん みそ汁 枝豆と豆腐のふんわり天 チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ
昼食	野菜コロッケ ナポリタン じゃがいもそぼろ煮 ひじきのサラダ こんにゃくの甘辛煮	回鍋肉 チキンカツ 春雨サラダ もやしキムチ 切干大根の酢の物	ブルコギ 鶏野菜きのこ玉子焼き ビーフン炒め 大豆煮 竹輪と小松菜の煮びたし	かぼちゃコロッケ ソース焼きそば マカロニカレー炒め チンゲン菜ソテー 茄子の煮浸し	ラビオリ&しゅうまい 切干大根煮 いんげんごま和え 白菜の浅漬け	豚肉ケチャップ炒め パンクキンキッシュ スパゲティサラダ わかめとふの酢の物 中華もやし炒め	鶏肉ときのこ生姜炒め メンチカツ 春雨のオイスター炒め キャベツソテー 大根のゆかり和え
夕食	キーマカレー 揚げ餃子 ほうれん草の煮物 コーンサラダ 漬物	ベーコンチーズカツ おとうふがんも煮 きのこ煮 いんげんサラダ 漬物	ロールキャベツ〜カレーソース〜 たけのこ炒め こんにゃくの甘辛煮 ピーマンサラダ 漬物	鶏肉のバーベキューソース きやべつの炒め物 糸昆布煮 ポテトサラダ 漬物	豚肉生姜炒め 彩り海鮮ステーキ きのこ炒め ひじき煮 お豆サラダ 漬物	牛肉コロッケ 豆腐炒め たけのこ煮 きゅうりサラダ 漬物	さつま揚げ野菜炒め ねぎオムレツ ブロッコリー炒め お好み焼き 春雨サラダ 漬物
1日の合計	693kcal 27.1g	634kcal 29.3g	561kcal 25.5g	565kcal 26.4g	575kcal 35.3g	594kcal 29.2g	571kcal 27.g
	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
朝食	ごはん みそ汁 タレ付き肉団子 じゃがいも炒め ごま昆布	ごはん みそ汁 海鮮天さつま なす炒め ピーマンマリネ	ごはん みそ汁 海鮮天さつま カリフラワーのソテー きゅうりサラダ	ごはん みそ汁 さわらの幽庵焼き れんこん炒め ビビンバ山菜	ごはん みそ汁 チャブチェ 味付きめかぶ キャベツサラダ	ごはん みそ汁 五目中煮煮 ごぼう炒め ザーサイ	ごはん みそ汁 野菜イカバーグ たけのこ炒め ふき和え
昼食	ハンバーグ〜オニオンソース〜 ビーフン炒め もやしナムル 白菜の生姜和え	とんかつ〜トマトソース〜 スパゲティ〜ガーリック炒め ほうれん草の和え物 さつまいも甘煮	他人とじ カレーフライ 蓮根とごぼうの煮物 人参とコーンのサラダ インゲンソテー	鶏じゃが 和風スパゲティ 切干大根煮 わかめナムル	厚揚げひき肉炒め ベイクドエッグポテト 焼うどん 大根の和え物 ピーマン炒め	春巻き しゅうまい マカロニサラダ 小松菜の中華炒め ひじきと油揚げの煮物	鶏の唐揚げ 春雨炒め こんにゃくの甘辛煮 もやしの磯辺和え
夕食	さけのお焼酎 キャベツと豆腐の炒め物 れんこん炒め ひじき煮 ふき和え 漬物	根菜鶏つくねハンバーグ きのこ炒め こんにゃくの煮物 小松菜の和え物 漬物	かき揚げ・カニカマ天・かぼちゃ天 白菜ソテー 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 漬物	肉団子のハヤシソース きのこ炒め 南瓜煮 オクラの和え物 漬物	タンダーリーチキン チンゲン菜炒め 白身魚天ぷら コーンサラダ 漬物	ポークチャップ れんこん炒め 一口角天 春雨中華サラダ 漬物	あんかけ水餃子 ニラ饅頭 高菜スパゲティ いんげんの中華煮 豆サラダ 漬物
1日の合計	616kcal 34.1g	617kcal 32.9g	622kcal 23.3g	589kcal 36.1g	571kcal 33.5g	570kcal 25.7g	592kcal 31.5g
	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
朝食	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー ピーマンサラダ	ごはん みそ汁 和風ロールキャベツ れんこん炒め ごま高菜	ごはん みそ汁 さつま揚げ炒め 味付きもずく きゅうりサラダ	ごはん みそ汁 舞茸と豆腐のふんわり天 じゃがいも炒め ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 じゃがべーハンバーグ たけのこ炒め しそ昆布	ごはん みそ汁 サラダステーキ 小松菜の炒め物 ピーマンサラダ	ごはん みそ汁 三角しのだ れんこん炒め オクラ生姜和え
昼食	カレー コーンフライ マカロニペロン炒め チンゲン菜の和え物	海鮮ステーキ 鶏肉スタミナ炒め ビーフン炒め お豆サラダ ほうれん草のソテー	鶏肉となすの甘酢炒め 野菜つくね コールスローサラダ さつまいもレモン煮 白菜の浅漬け	肉団子のトマト煮 たらこスパゲティ もやしの胡麻和え インゲンソテー	チキンカツ〜おろしポン酢〜 焼きそば ひじきと大豆のサラダ こんにゃく金平	白身魚フライ チンジャオ春雨 ひじきと大豆のサラダ こんにゃく金平	豚肉ねぎ塩炒め コーンピースオムレツ 切干大根煮 もやし中華炒め チンゲン菜の和え物
夕食	ミートボール&ハムステーキ カリフラワーソテー 糸昆布煮 なすの酢の物 漬物	とんかつ 豆腐の中華炒め ひじき煮 たけのこ辛子和え 漬物	オムレツ〜クリームソース〜 ごぼう炒め 切干大根煮 ふき和え 漬物	チャブチェ れんこん炒め こんにゃく煮 ピーマンサラダ 漬物	ポトフ キャベツソテー 高野豆腐煮 きゅうりサラダ 漬物	鶏肉のチリソース カリフラワーの炒め物 いんげんのコンソメ煮 コーンとチーズのサラダ 漬物	チーズ入りコロッケ マカロニ炒め たけのこ中華煮 春雨サラダ 漬物
1日の合計	583kcal 34.1g	556kcal 31.8g	624kcal 25.6g	605kcal 21.3g	578kcal 25.6g	593kcal 35.5g	636kcal 20.2g
	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
朝食	ごはん みそ汁 野菜天さつま 白菜ソテー ビビンバ山菜	ごはん みそ汁 豆腐チャンブルー お好み焼き カリフラワーサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き いんげんの炒め物 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 がんも煮 れんこん炒め 豆サラダ	ごはん みそ汁 かにと豆腐のふんわり天 なす炒め ごま高菜	ごはん みそ汁 ねぎ焼き ほうれん草の炒め物 たけのこの和風和え	ごはん みそ汁 ふんわり豆腐寄せ マカロニ炒め オクラの和え物
昼食	鶏の甘酢あんかけ 野菜炒め こんにゃくの甘辛煮 マカロニコンソメ炒め	カレーコロッケ 豚肉のピリ辛炒め 水餃子〜生姜あん〜 小松菜の和え物 南瓜煮	枝豆フライ 鶏肉のチャンブルー ポテトサラダ 竹輪とキャベツのさっぱり和え こんにゃくとピーマンの金平	とんかつ〜味噌ダレ〜 ビーフン炒め きのこ大根の煮物 わかめのごまポン酢和え	ハンバーグ〜バーベキューソース〜 ひじきとごぼうの甘辛煮 もやしのペッパー炒め キャベツのお浸し	キーマカレー 野菜ガーリック炒め しらたきの和風サラダ カリフラワーのソテー	あじの照り焼き ジャーマンポテト スパゲティ〜ミートソース もやしキムチ和え いんげんのマヨ和え
夕食	ハンバーグ〜デミグラスソース〜 ほうれん草の炒め物 かぼちゃレモン煮 オクラのさっぱり和え 漬物	かに玉甘酢あん&かにしゅうまい なすのソテー 切干大根煮 マカロニサラダ 漬物	肉じゃが チンゲン菜の炒め物 豆乳入笹かまぼこ ふき和風和え 漬物	エビフライ ブロッコリー炒め ニラ饅頭 きゅうりの和え物 漬物	厚揚げオイスター炒め 白菜ソテー 冬瓜の煮物 れんこんサラダ 漬物	豚肉とごぼうの甘辛煮 かニ玉 チンゲン菜炒め ひじき煮 竹輪サラダ 漬物	鶏肉のねぎ塩焼き なすの炒め物 お好み焼き 豆サラダ 漬物
1日の合計	591kcal 33.2g	585kcal 30.1g	583kcal 38.3g	593kcal 34.7g	569kcal 28.4g	593kcal 22.5g	617kcal 31.g
	5月29日	5月30日	5月31日	<p>※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。</p> <p>★お知らせ★</p> <p>5月から、木曜日の朝食のパンはありません。</p>			
朝食	ごはん みそ汁 海鮮しゅうまい 白菜炒め ふき和風和え	ごはん みそ汁 イカタコ天さつま ごぼう炒め キムチもやし	ごはん みそ汁 鶏肉のおろしソース ピーマン炒め 豆サラダ				
昼食	肉団子の酢豚 高菜マカロニ 切干大根サラダ 小松菜ナムル	麻婆厚揚げ チャブチェ もやしのカラフル炒め きやべつの生姜和え	鶏肉の五目炒め 野菜コロッケ がんもと冬瓜の煮物 ほうれん草とマカロニ炒め 昆布豆				
夕食	ジャンボハムカツ カリフラワー炒め 山菜煮 オクラのポン酢和え	豆腐チャンブルー たけのこ炒め 糸昆布煮 きゅうりサラダ	ジャンボエビカツ 白菜ソテー オクラの和え物 大根サラダ				
1日の合計	612kcal 30.3g	581kcal 30.4g	581kcal 35.3g				

