

5月 1日(月) 827kcal	5月 2日(火)	5月 3日(水)	5月 4日(木)	5月 5日(金)
ごはん こいポーロ ①チンジャオロース ②春巻き ③チンゲン菜の中華和え ④しそ昆布 汁 春雨スープ	(代休)	(憲法記念日)	(みどりの日)	(こどもの日)
5月 8日(月) 815kcal	5月 9日(火) 822kcal	5月 10日(水) 821kcal	5月 11日(木) 820kcal	5月 12日(金) 802kcal
ごはん ①厚揚げとキャベツのみそ炒め ②ちくわの天ぷら ③ほうれん草のなめたけ和え ④じゃがバターコン 汁 根菜すまし汁	ごはん ①さばの野菜あんかけ ②ツナサラダ包み揚げ ③白菜のおかか和え ④煮卵 汁 みそ汁(もやし・油揚げ)	ごはん ①葱塩ポーク ②ひじきとれんこんの梅マヨ和え ③ミニオムレツ ④昆布豆 汁 きのこのすまし汁	ごはん ①鶏の照り焼き ②小松菜のごま和え ③豆腐のねぎあんかけ ④ごぼうのツナマヨ 汁 かき玉汁	親子丼 (ごはん) 冷菜 みぞれ和え デザート オレンジゼリー
5月 15日(月) 808kcal	5月 16日(火) 832kcal	5月 17日(水) 809kcal	5月 18日(木) 821kcal	5月 19日(金) 825kcal
ごはん ①とんかつ ②白菜の塩昆布和え ③大豆入りきんぴらごぼう ④カレー粉ふきいも 汁 みそ汁(小松菜・さつま揚げ)	ごはん ①鶏肉と根菜のトマト煮込み ②スパニッシュオムレツ ③ほうれん草のさっぱり和え ④ホタテ風味フライ 汁 野菜スープ	ごはん ①かに玉五目あんかけ ②ぎょうざ ③キャベツとわかめのナムル風 ④花味いかしゅうまい 汁 チンゲン菜とベーコンのスープ	ごはん ①さばの塩焼き ②ピーマンと卵のソテー ③一口チキンフライ ④さつまいもと大豆のごまがらめ 汁 みそ汁(白菜・しめじ)	ごはん ①タンンドリーチキン ②きのこのソテー ③青菜のじゃこおかか和え ④卵ポテサラダ 汁 キャベツトマトクリームスープ
5月 22日(月) 818kcal	5月 23日(火) 836kcal	5月 24日(水) 806kcal	5月 25日(木) 825kcal	5月 26日(金) 799kcal
ごはん ①さわらのねぎみそマヨネーズ焼き ②もやしのおかか和え ③南瓜のそぼろあんかけ ④パプリカときのこのソテー 汁 すまし汁(はんぺん・みつば)	ごはん ①煮込みハンバーグ ②ポテトのバター焼き ③キャベツとベーコンのソテー ④トマトの一口コロッケ 汁 コーンポタージュ	ごはん ①カニクリームコロッケ トマトソース ②ほうれん草のソテー ③フロッキーとしめじのバター醤油 ④照り焼きミートボール 汁 コンソメスープ	ごはん ①豚肉の山賊焼き ②のり塩チーズちくわ ③青菜ともやしのおろし和え ④一口ハッシュドポテト 汁 みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ごはん ①肉じゃが ②かき揚げ ③ツナとほうれん草の和え物 ④ひじきのい佃煮 汁 すまし汁(えのき・麩)
5月 29日(月) 818kcal	5月 30日(火) 813kcal	5月 31日(水) 822kcal		
ごはん ①豚キムチ ②小松菜のおかか和え ③きのこと卵のソテー ④大豆の揚げ煮 汁 野菜スープ	ごはん のいふりかけ ①鮭のマヨパン粉焼き ②ちくわの竜田揚げ ③もやしとエリンギのオイスター炒め ④れんこんおかか和え 汁 みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん ①チキン南蛮 ②白菜の生姜和え ③ジャーマンポテト ④じゃこピーマン 汁 きのこのスープ		

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。