



# MENU

5月第3週



	17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
朝食	米飯 花天と大根の煮物 おくらのお浸し 紫花豆 牛乳		米飯 ふんわり野菜 豆腐寄せ かぶのごま油炒め もずく 牛乳		米飯 蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え 大根菜油揚げ 牛乳		パン あらびき チキンスティック なす生姜風味煮 チンゲン菜の かにかま和え ジョア		米飯 エビ団子の煮物 きゅうりの のり佃添え 野菜の甘酢和え 牛乳		米飯 しゅうまい 野菜入り春雨煮 おかか納豆 牛乳		パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 白桃缶 ジョア	
昼食	米飯 カニ玉 菜の花とはんぺん のおかか和え ウインナーと キャベツのソテー 中華スープ		米飯 鶏肉の ちゃんちゃん焼き ほうれん草の 胡麻和え 蓮根の甘辛煮 和風スープ		米飯 豚肉のプルコギ もやしと 豆苗のソテー ほうれん草ナムル わかめスープ		レーズンパン トマトソース ハンバー グ 白菜とウインナー のコンソメ煮 カリフラワー のサラダ コーンスープ		米飯 チンジャオロース 青梗菜と しめじのソテー 中華和え 中華スープ		米飯 チキンカレー 大根と ハムのサラダ 五目厚焼き卵 ヤクルト		米飯 鱈のフライ そら豆のサラダ 南瓜の含め煮 かき玉汁	
夕食	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーの ツナサラダ みかん缶 味噌汁		米飯 鱈の煮付け いんげんのサラダ ジャーマンポテト 味噌汁		米飯 鱈の梅あんかけ 里芋の旨煮 茄子と ハムの和え物 味噌汁		米飯 鶏肉の マーマレード煮 ほうれん草と ベーコンのソテー オクラの おかか和え 味噌汁		米飯 鶏の バジルオイル焼き ひじきの煮物 蓮根の マヨネーズ和え 味噌汁		米飯 豚の香り焼き 厚揚げと 青梗菜の旨煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁		米飯 炒り豆腐 大根と 薩摩揚げの煮物 いんげんの なめ茸和え 味噌汁	
おやつ	ホットケーキ		甘酒プリン		牛乳寒		フルーツ デザートムース		マーラーカオ		蒸しケーキ		豆乳きな粉プリン	
	1689Kcal	たんぱく質58g	1585Kcal	たんぱく質60g	1680Kcal	たんぱく質58g	1520Kcal	たんぱく質59g	1720Kcal	たんぱく質57g	1791Kcal	たんぱく質65g	1814Kcal	たんぱく質67g
	脂質47g	塩分7.0g	脂質41g	塩分9.8g	脂質52g	塩分8.2g	脂質56g	塩8.9g	脂質59g	塩分7.0g	脂質58g	塩分7.1g	脂質47g	塩分7.6g

\*天候によって使用する食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。





# MENU

5月第3週



	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	米飯 花天と大根の煮物 おくらのお浸し 紫花豆 牛乳	米飯 ふんわり野菜 豆腐寄せ かぶのごま油炒め もずく 牛乳	米飯 蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え 大根菜油揚げ 牛乳	パン あらびき チキンスティック なす生姜風味煮 チンゲン菜の かにかま和え ジョア <b>パン禁・パン常食 以外ユニット炊飯</b>	米飯 エビ団子の煮物 きゅうりの のり佃添え 野菜の甘酢和え 牛乳	米飯 しゅうまい 野菜入り春雨煮 おかか納豆 牛乳	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 白桃缶 ジョア <b>パン禁・パン常食 以外ユニット炊飯</b>
昼食	米飯 カニ玉 菜の花とはんぺの おかか和え ウインナーと キャベツのソテー 中華スープ  <b>汁は厨房から提供</b>	米飯 鶏肉の ちゃんちゃん焼き ほうれん草の 胡麻和え 蓮根の甘辛煮 和風スープ  <b>汁は厨房から提供</b>	米飯 豚肉のプルコギ もやしと 豆苗のソテー ほうれん草ナムル わかめスープ  <b>汁は厨房から提供</b>	レーズンパン トマトソースハンバーグ 白菜とウインナー のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ コーンスープ <b>パン禁・パン常食 以外ユニット炊飯</b> <b>汁は厨房から提供</b>	米飯 チンジャオロース 青梗菜と しめじのソテー 中華和え 中華スープ  <b>汁は厨房から提供</b>	米飯 チキンカレー 大根と ハムのサラダ 五目厚焼き卵 ヤクルト	米飯 鱈のフライ そら豆のサラダ 南瓜の含め煮 かき玉汁  <b>汁は厨房から提供</b>
夕食	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーの ツナサラダ みかん缶 味噌汁	米飯 鱈の煮付け いんげんのサラダ ジャーマンポテト 味噌汁	米飯 鱈の梅あんかけ 里芋の旨煮 茄子と ハムの和え物 味噌汁	米飯 鶏肉の マーマレード煮 ほうれん草と ベーコンのソテー オクラのおかか和え 味噌汁	米飯 鶏のバジル オイル焼き ひじきの煮物 蓮根の マヨネーズ和え 味噌汁	米飯 豚の香り焼き 厚揚げと 青梗菜の旨煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	米飯 炒り豆腐 大根と 薩摩揚げの煮物 いんげんの なめ茸和え 味噌汁
おやつ	ホットケーキ	甘酒プリン	牛乳寒	フルーツ デザートムース	マーラーカオ	蒸しケーキ	豆乳きな粉プリン
	1689Kcal たんぱく質58g 脂質47g 塩分7.0g	1585Kcal たんぱく質60g 脂質41g 塩分9.8g	1680Kcal たんぱく質58g 脂質52g 塩分8.2g	1520Kcal たんぱく質59g 脂質56g 塩分8.9g	1720Kcal たんぱく質57g 脂質59g 塩分7.0g	1791Kcal たんぱく質65g 脂質58g 塩分7.1g	1814Kcal たんぱく質67g 脂質47g 塩分7.6g

\*天候によって使用する食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。





# MENU

5月第3週



	17日(日)		18日(月)		19日(火)	
朝食	米飯 花天と大根の煮物 おくらのお浸し 紫花豆 牛乳		米飯 ふんわり野菜豆腐寄せ かぶのごま油炒め もずく 牛乳		米飯 蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え 大根菜油揚げ 牛乳	
昼食	米飯 カニ玉 菜の花とはんぺのおかか和え ウィンナーとキャベツのソテー 中華スープ  <b>汁は厨房から提供</b>		米飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え 蓮根の甘辛煮 和風スープ  <b>汁は厨房から提供</b>		米飯 豚肉のプルコギ もやしと豆苗のソテー ほうれん草ナムル わかめスープ  <b>汁は厨房から提供</b>	
夕食	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーのツナサラダ みかん缶 味噌汁		米飯 鱈の煮付け いんげんのサラダ ジャーマンポテト 味噌汁		米飯 鱈の梅あんかけ 里芋の旨煮 茄子とハムの和え物 味噌汁	
おやつ	ホットケーキ		甘酒プリン		牛乳寒	
	1689Kcal	たんぱく質58g	1585Kcal	たんぱく質60g	1680Kcal	たんぱく質58g
	脂質47g	塩分7.0g	脂質41g	塩分9.8g	脂質52g	塩分8.2g

\*天候によって使用する食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。





# MENU

5月第3週



	20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
朝食	パン あらびきチキンスティック なす生姜風味煮 チンゲン菜のかにかま和え ジョア <b>パン禁・パン常食            以外ユニット炊飯</b>		米飯 エビ団子の煮物 きゅうりののり佃添え 野菜の甘酢和え 牛乳		米飯 しゅうまい 野菜入り春雨煮 おかか納豆 牛乳		パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 白桃缶 ジョア <b>パン禁・パン常食            以外ユニット炊飯</b>	
昼食	レーズンパン トマトソースハンバーグ 白菜とウインナーのコンソメ煮 カリフラワーのサラダ コーンスープ <b>パン禁・パン常食            以外ユニット炊飯            汁は厨房から提供</b>		米飯 チンジャオロース 青梗菜としめじのソテー 中華和え 中華スープ <b>汁は厨房から提供</b>		米飯 チキンカレー 大根とハムのサラダ 五目厚焼き卵 ヤクルト		米飯 鱈のフライ そら豆のサラダ 南瓜の含め煮 かき玉汁 <b>汁は厨房から提供</b>	
夕食	米飯 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草とベーコンのソテー オクラのおかか和え 味噌汁		米飯 鶏のバジルオイル焼き ひじきの煮物 蓮根のマヨネーズ和え 味噌汁		米飯 豚の香り焼き 厚揚げと青梗菜の旨煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁		米飯 炒り豆腐 大根と薩摩揚げの煮物 いんげんのなめ茸和え 味噌汁	
おやつ	フルーツデザートムース		マーラーカオ		蒸しケーキ		豆乳きな粉プリン	
	1520Kcal	たんぱく質59g	1720Kcal	たんぱく質57g	1791Kcal	たんぱく質65g	1814Kcal	たんぱく質67g
	脂質56g	塩8.9g	脂質59g	塩分7.0g	脂質58g	塩分7.1g	脂質47g	塩分7.6g

\* 天候によって使用する食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。