

5月献立表

サニーステージ 大和

			2024/5/1 (水)	2024/5/2 (木)	2024/5/3 (金)	2024/5/4 (土)			
朝食	5/1 お誕生日会 和食一富士	5/12 母の日 刺身 まぐろ・たい サーモン	5/24 土鍋の日 たけのご御飯 大きなさばの 塩焼き	じゃが芋の煮物 辛子和え 煮豆 牛乳 御飯 みそ汁 451kcal	かに風味雑炊 がんもと野菜の煮物 白菜のお浸し 漬物 牛乳 418kcal	はんぺんの玉子とじ チンゲンサイのお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 428kcal	野菜つみれの煮物 カリフラワーと人参のサラダ 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 433kcal		
	赤飯 とり天 冷やし茶碗蒸し ひじきの炒り煮 みそ汁	天ぷらゼリー 御飯 すまし汁	和え物 すまし汁 たけのご御飯						
昼食	5/5 わんぱく一富士								
おやつ	キーマカレー& チキン南蛮								
夕食	こいのぼり玉子 手作りラッシー								
			2024/5/5 (日)	2024/5/6 (月)	2024/5/7 (火)	2024/5/8 (水)	2024/5/9 (木)	2024/5/10 (金)	2024/5/11 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根と水菜のサラダ ジュース	肉詰いなりの煮付 納豆 佃煮 牛乳	豆腐サンドの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	高野豆腐と野菜の含煮 わさび和え 佃煮 牛乳	きのご雑炊 なすとピーマンの味噌炒め ごましょうゆ和え 漬物 牛乳 455kcal	じゃがいもの煮物 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 498kcal	さつま揚げの煮物 ほうれん草のマヨ和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 415kcal		
	コンソメスープ 405kcal	御飯 みそ汁 489kcal	御飯 みそ汁 428kcal	御飯 みそ汁 431kcal	御飯 みそ汁 455kcal	御飯 みそ汁 498kcal	御飯 みそ汁 415kcal		
昼食	わんぱく一富士	カツ煮 青梗菜のきのこあんかけ 切干大根の酢の物	ためきうどん ゆかり和え ささみチーズフライ	油淋鶏 かぼちゃ煮物 ナムル	メンチカツ スパゲティサラダ フルーツ	肉野菜の味噌炒め 豆腐のカニ風味あんかけ フルーツ	牛皿 肉団子の黒酢あん 枝豆のみぞれ和え 御飯 みそ汁 454kcal		
おやつ	カステラ 108kcal	水ようかん 84kcal	水辺 55kcal	たいやき 84kcal	紅茶ケーキ 102kcal	抹茶ゼリー 小豆乗せ 69kcal			
夕食	肉じゃが 生姜和え 煮豆 御飯 みそ汁 460kcal	たらのみぞれ煮 春雨の炒め物 白菜の磯和え 御飯 すまし汁 438kcal	牛肉とお揚げの和風炒め 大根とさつま揚げの煮物 梅肉あえ 御飯 みそ汁 474kcal	さばのねぎ味噌焼 里芋の旨煮 浅漬 御飯 みそ汁 527kcal	麻婆豆腐 春巻 ピーナッツ和え 御飯 スープ 607kcal	豚肉と白菜の旨煮 レンコンの炒り煮 煮豆 御飯 みそ汁 516kcal	白身魚のごま焼 かぼちゃのレモン煮 白菜の甘酢和え 御飯 みそ汁 406kcal		
			2024/5/12 (日)	2024/5/13 (月)	2024/5/14 (火)	2024/5/15 (水)	2024/5/16 (木)	2024/5/17 (金)	2024/5/18 (土)
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー いんげんサラダ ジュース	はんぺんと大根の煮物 納豆 梅干 牛乳	ハムのソテー 菜の花のおかか和え 漬物 牛乳	じゃが芋とベーコン炒め なめたけ和え 漬物 牛乳	さけ雑炊 がんもの煮付 マヨネーズ和え 漬物 牛乳 467kcal	ふの玉子とじ チンゲンサイの海苔和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 395kcal	野菜の中華炒め キャベツのレモンしょうゆ和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 445kcal		
	フルトースト スープ 405kcal	御飯 みそ汁 494kcal	御飯 みそ汁 411kcal	御飯 みそ汁 455kcal	御飯 みそ汁 467kcal	御飯 みそ汁 395kcal	御飯 みそ汁 445kcal		
昼食	母の日	ベーコンとマカロニグラタン イタリアンサラダ フルーツ	味噌バターラーメン 春雨炒め ツナのサラダ	他人煮 れんこん金平 いんげんのくるみ和え	豆腐ハンバーグポン酢だれ たらもサラダ フルーツ	中華丼 春雨のサラダ フルーツ	クリームシチュー フレンチサラダ ハムとほうれん草のソテー バターライス 512kcal		
おやつ	黒糖ロール スープ 441kcal	パイナムース 63kcal	さつまいも蒸しパン 105kcal	デザートバイキング	エクレア 77kcal	濃厚プリン 119kcal	抹茶蒸しケーキ 122kcal		
夕食	豚肉の生姜炒め 大学芋 卵豆腐 御飯 みそ汁 459kcal	餃子 煮浸し オクラの梅和え 御飯 みそ汁 476kcal	白身魚と野菜ほん酢炒め 切干大根の煮物 ピーナッツ和え 御飯 みそ汁 418kcal	麻婆なす かぶの中華煮 酢の物 御飯 中華スープ 484kcal	白身魚のカレー風味焼き れんこんの煮物 にんじんしりしり 御飯 みそ汁 468kcal	鶏肉のさっぱり焼き 高野豆腐の煮物 ゆかり和え 御飯 みそ汁 458kcal	たらとこの塩麹蒸し ひじきの煮物 オクラの和え物 御飯 みそ汁 428kcal		
			2024/5/19 (日)	2024/5/20 (月)	2024/5/21 (火)	2024/5/22 (水)	2024/5/23 (木)	2024/5/24 (金)	2024/5/25 (土)
朝食	スクランブルエッグ フレンチサラダ ジュース	鶏肉とこの醤油炒め 納豆 漬物 牛乳	生揚げと根菜の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳	さつま揚げの甘辛炒め ブロッコリーの辛子和え 漬物 牛乳	しらす雑炊 高野豆腐の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 牛乳 486kcal	魚肉ソーセージと野菜のソテー 赤しそ和え 牛乳 味のり 御飯 みそ汁 407kcal	がんもの煮付 もやしのごま和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 443kcal		
	パン スープ 428kcal	御飯 みそ汁 505kcal	御飯 みそ汁 431kcal	御飯 みそ汁 416kcal	御飯 みそ汁 486kcal	御飯 みそ汁 407kcal	御飯 みそ汁 443kcal		
昼食	さばの味噌煮 切昆布の煮物 枝豆サラダ	竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 三色なます	冷やしとろろそば 野菜コロッケ 青菜としらすの和え物 ヤクルト 448kcal	ポークカレー コンビネーションサラダ ハムのソテー スープ 537kcal	鶏肉の照焼 空也蒸し 大根なます 御飯 みそ汁 396kcal			三色そばろ井 れんこんの炒り煮 春菊としめじの和え物 みそ汁 488kcal	
おやつ	みたらしだんご 63kcal	ロールケーキ 121kcal	クレープ 97kcal	バナナマフィン 126kcal	白玉ぜんざい 117kcal	シュークリーム 63kcal	饅頭 102kcal		
夕食	肉豆腐 じゃがいもの金平 煮豆 御飯 みそ汁 510kcal	さけの照焼 とうがんの田楽 いんげんのごまマヨ和え 御飯 すまし汁 419kcal	親子煮 なすの香味和え かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 575kcal	白身魚のピカタ 里芋のごま和え 春雨サラダ 御飯 スープ 569kcal	豚肉のオイスター炒め 中華風冷奴 ごま酢和え 御飯 スープ 569kcal	鶏肉の甘酢炒め さつまいもと刻昆布の煮物 かぶの柚子和え 御飯 みそ汁 445kcal	さわらの柚庵焼 大根とこの金平風 ビーフソテー 御飯 すまし汁 489kcal		
			2024/5/26 (日)	2024/5/27 (月)	2024/5/28 (火)	2024/5/29 (水)	2024/5/30 (木)	2024/5/31 (金)	
朝食	野菜のソテー ツナサラダ ジュース	はんぺんの煮物 納豆 佃煮 牛乳	じゃが芋の旨煮 菜の花のお浸し 漬物 牛乳	さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草の梅おかか和え 漬物 牛乳	がんもと野菜の煮物 なめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 387kcal	野菜の炒め物 青菜とツナのサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 489kcal	5/24 たけのご御飯		
	パン ワカメスープ 417kcal	御飯 みそ汁 479kcal	御飯 みそ汁 446kcal	御飯 みそ汁 387kcal	御飯 みそ汁 398kcal	御飯 みそ汁 489kcal			
昼食	鶏肉の南蛮漬 根菜の煮物 昆布和え	揚げ豆腐の肉味噌あんかけ キャベツとツナの炒め物 フルーツ	ソース焼きそば シューマイ 枝豆のみぞれ和え フルーツ 498kcal	やわらか手作りハンバーグ なすの煮浸し 浅漬 御飯 みそ汁 536kcal	野菜と豚肉の中華炒め 肉団子ずおろし フルーツ	鶏肉の柚子こしょう焼き 車麩のやわらか煮 ゆかりマヨ和え 御飯 みそ汁 468kcal			
おやつ	ムース 79kcal	コーヒゼリー 53kcal	黒ごまプリン 94kcal	ロールケーキ 126kcal	杏仁豆腐 79kcal	くるみマフィン 128kcal			
夕食	ポークチョップ スパゲティソテー 海藻サラダ 御飯 スープ 318kcal	鶏肉の香味焼 葱ソースかけ ひじきの煮物 酢の物 御飯 すまし汁 430kcal	かれいの西京焼 かぼちゃの含め煮 ごま豆腐 御飯 すまし汁 489kcal	鶏肉のマヨネーズ焼 かぶの旨煮 蓮の土佐和え 御飯 みそ汁 534kcal	かれいの煮付 大根の煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 395kcal	シーフードのあっさりポン酢炒め 竹輪のしょうゆ炒め ごま和え 御飯 みそ汁 453kcal			

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。