

# 令和6年5月 予定献立表 さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
1日 (水)	ご飯 みそ汁 たまご焼き おろし和え のり佃煮 444Kcal	赤飯 サバの塩こうじ焼 切干煮 ごま和え 果物 みそ汁 687Kcal	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋煮 辛子和え みそ汁 606Kcal
2日 (木)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 おかか和え 梅干 419Kcal	ご飯 鶏のトマトソース ひじき煮 春雨サラダ ゼリー、みそ汁 671Kcal	ご飯 カジキの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 焼きなす みそ汁 642Kcal
3日 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 煮びたし 味付けのり 479Kcal	けんちんうどん さつまいもきんとん煮 しその実和え 果物 牛乳 696Kcal	ご飯 豚肉の柳川風 蕎麦の炒り煮 わさび和え みそ汁 582Kcal
4日 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め 梅干 442Kcal	五日チャーハン 肉団子煮 ナムル 杏仁豆腐 中華スープ 623Kcal	ご飯 白身魚のパン粉焼き 煮豆 ささみのなめたけ和え みそ汁 663Kcal
5日 (日)	雑炊 五目豆 漬物 ミニパン 429Kcal	<端午の節句> チキンカレー 福神漬け 卵サラダ お祝のお菓子 コーヒー牛乳 666Kcal	茶めし おでん 大学いも わさびマヨネーズ和え 漬物 679Kcal
6日 (月)	ご飯 みそ汁 オムレツ 菜の花シラス和え ふりかけ 459Kcal	スパゲティナポリタン じゃが芋のカレー煮 和風サラダ 果物 ドリンクヨーグルト 779Kcal	ご飯 煮魚(メバル) 切り昆布と竹輪煮 ほうれん草くるみ和え みそ汁 524Kcal
7日 (火)	ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 味付けのり 478Kcal	ご飯 鮭の照り焼き きんぴらごぼう 酢味噌かけ プリン、みそ汁 631Kcal	ご飯 揚げ鶏のネギソース 炒り煮 梅しそ和え みそ汁 615Kcal
8日 (水)	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージソテー フレク和え ふりかけ 462Kcal	ご飯 豆腐の五目旨煮 シュウマイ ごま和え 果物、中華風コーンスープ 600Kcal	ご飯 赤魚の粕漬 はんぺん入り卵焼き 南瓜サラダ 豚汁 671Kcal
9日 (木)	ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし のり佃煮 459Kcal	カニちらしすし 蕎麦とがんもどき煮 即席漬け フルーツヨーグルト和え すまし汁 577Kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き ナス揚げおろし煮 おくらのおかか和え みそ汁 659Kcal
10日 (金)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 キャベツとコーンのソテー 味付けのり 485Kcal	担々麺 焼きぎょうざ ごま酢和え ゼリー 牛乳 716Kcal	ご飯 アジフライ きんぴらごぼう 辛子和え みそ汁 632Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。