さくらの家5月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 車麩煮 キャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ホッケの塩焼き マカロニサラダ アオサの味噌汁	ご飯 がんも煮 アスパラ辛子和え 椎茸の味噌汁 ヤクルト	トースト ジャーマンポテト 青菜とｺｰﾝのバターソテー コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食				豚キムチ丼 豆腐とｼﾞｬｺのﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ サラダ 金時豆煮 根菜の味噌汁	ご飯 鶏つくねハンバーグ 玉葱とツナの和え物 きゅうりのぬか漬け 里芋の味噌汁	～憲法記念日祝膳～ 海鮮生ちらし寿司 茶碗蒸し 野菜の炊き合わせ 素麺椀	～みどりの日祝膳～ 菜飯 いさきの塩焼き ふきの青煮 里芋のずんだ和え おかひじきの清汁 若みどり（甘味）
夕食				ご飯 カレイのムニエル 五目巾着 もずく酢 豆苗の清汁	ご飯 餃子 パプリカのマリネ ほうれん草ごま和え 清汁（ユニット）	ご飯 チンジャオロースー ひじき煮 もやし生姜和え えのきの味噌汁	ご飯 チャンプルー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾄﾏﾄのｻﾗﾀﾞ 大根なます 清汁（ユニット）
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 1381kcal 蛋白質 59g 脂質 44.4g 食塩 14.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1375kcal 蛋白質 47.3g 脂質 40.8g 食塩 10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515kcal 蛋白質 62.5g 脂質 42.1g 食塩 13.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1444kcal 蛋白質 48.6g 脂質 52.4g 食塩 9.5g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 鶏五目豆 春雨の酢の物 キャベツの味噌汁	ご飯 えびつみれ煮 ｵｸﾗのお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの塩焼き ハムエッグ 白菜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 竹輪煮 ピーマンのじゃこ炒め メカブの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 いわしの煮つけ 海藻サラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 高野豆腐と野菜の含め煮 春菊のごま和え もやしの味噌汁 ヤクルト	バターロール 卵サラダ ウインナー炒め コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食	～端午の節句祝膳～ ちまき スズキのホイル蒸し 若竹煮 あやめ麩の清汁 柏餅	スパゲッティナポリタン ミモザサラダ メルルーサのﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ かぶのミルクｽｰﾌﾟ	ご飯 水晶鶏の野菜添え もやしのナムル なすの揚げびたし きのこの中華スープ	そら豆ご飯 かじきの葱ソース 冷奴 パプリカのサラダ にらの味噌汁	坦々麺 白菜の海老あんかけ マンゴー	ご飯 ﾐｯｸｽﾌﾗｲ（ｴﾋﾞ・ｻｻﾐ・白身魚） グリーンサラダ 野菜たっぷり味噌汁	～鰹の舟盛り～ ご飯 カツオのたたき＊お刺身 小田巻蒸し カリカリ梅サラダ 清汁
夕食	ご飯 牛肉のすき焼き煮 かぼちゃのレーズン煮 小松菜のおひたし 吉野汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根の柚子味噌 きゅうりの漬物 わさび菜の味噌汁	ご飯 鮭の粕漬け焼き 胡麻豆腐 野菜の煮物 味噌汁（ユニット）	ご飯 肉野菜炒め さつまいもの茶巾しぼり 胡瓜のしば漬け和え しじみの清汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根煮 青梗菜の酢の物 清汁（ユニット）	ご飯 豚生姜焼き オクラとツナのマヨ和え うぐいす煮豆 なめこ赤だし	ご飯 鶏肉の松風焼き 金平ゴボウ きゅうりの生姜和え 味噌汁（ユニット）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1297kcal 蛋白質 55.2g 脂質 32.5g 食塩 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1442kcal 蛋白質 62.6g 脂質 48g 食塩 12.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508kcal 蛋白質 70.7g 脂質 40.2g 食塩 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1366kcal 蛋白質 58g 脂質 32.2g 食塩 10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1308kcal 蛋白質 55.6g 脂質 40.1g 食塩 9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546kcal 蛋白質 52.1g 脂質 51.1g 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1449kcal 蛋白質 63.9g 脂質 48.3g 食塩 17.1g