

さくらの里 5 月予定献立表

現 場：さくらの里

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ソース焼きそば 小松菜ごま和え トマトとシラスの酢の物 ワカメと豆腐スープ	～カツオ御膳～ ご飯 カツオたたき・刺身 ひじきと青菜の白和え 長芋サラダ 味噌汁(大根・アサツキ)
				エネルギー 332kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.5g 食塩 3g	エネルギー 453kcal 蛋白質 26.4g 脂質 8.2g 食塩 2.8g
	5	6	7	8	9
昼食	～端午の節句祝膳～ ご飯 スズキの塩焼き 若竹煮 キャベツの梅和え 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	ご飯 ぶた大根 さつま芋と金時の甘煮 そら豆の塩茹で 清まし汁(白玉麩・椎茸)	ご飯 サバの塩焼き 青梗菜とさつま揚げ炒め煮 胡麻豆腐(柚子味噌) 味噌汁(花麩・長葱)	ご飯 赤魚の煮つけ アスパラ胡桃和え 高菜漬け 味噌汁(てまり麩・アサツキ)	ご飯 海老焼売 野菜ナムル 杏仁豆腐 卵スープ
	エネルギー 343kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.5g 食塩 2.5g	エネルギー 472kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.1g 食塩 3.1g	エネルギー 468kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.6g 食塩 2.6g	エネルギー 359kcal 蛋白質 15.1g 脂質 4.7g 食塩 3.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.8g 食塩 3.5g
	12	13	14	15	16
昼食	ご飯 千草焼き ほうれん草とハムのソテー 白花豆煮 味噌汁(南瓜・アサツキ)	ご飯 筑前煮 青菜なめたけ和え うぐいす煮豆 清まし汁(トロロ昆布・ミツバ)	～お好み焼き～ 茄子とピーマンの味噌炒め トマトと甘夏みかん和え 清まし汁(油揚げ・カイワレ)	ご飯 厚揚げと野菜の卵炒め 里芋煮ころがし 赤かぶ漬 清まし汁(ワカメ・カイワレ)	ご飯 豚肉のカレー炒め 蓮根サラダ 茄子の即席漬け 清まし汁(オクラ・ミツバ)
	エネルギー 452kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.4g 食塩 2.3g	エネルギー 444kcal 蛋白質 18g 脂質 5.1g 食塩 3.3g	エネルギー 674kcal 蛋白質 20g 脂質 34.3g 食塩 3.2g	エネルギー 460kcal 蛋白質 19g 脂質 13.5g 食塩 2.7g	エネルギー 543kcal 蛋白質 12.5g 脂質 26.7g 食塩 2.4g
	19	20	21	22	23
昼食	～ひじきとツナの和風パスタ～ カリフラワーの明太サラダ ブルーベリーゼリー コンソメスープ	梅しらすご飯 アジ塩焼き ちくわ大葉和え 胡瓜と玉ねぎの酢の物 清まし汁(ワカメ・ミツバ)	～世界の料理フィリピン～ ご飯 アドボ パンシット(春雨野菜炒め) フルーツサラダ シニガンスープ	月見とろろ丼 薩摩揚げの金平 南瓜サラダ 清まし汁(てまり麩・ミツバ)	～ビビンバ～ トマトと胡瓜の甘酢和え 茶福豆 ワカメスープ
	エネルギー 424kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.1g 食塩 2.7g	エネルギー 370kcal 蛋白質 17.1g 脂質 5.7g 食塩 3.3g	エネルギー 929kcal 蛋白質 28.5g 脂質 15.4g 食塩 2.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.9g 食塩 3.6g	エネルギー 580kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.8g 食塩 2.7g
	26	27	28	29	30
昼食	五目釜飯 ホキの粕漬け 花型しんじょの煮物 胡瓜の即席漬け 味噌汁(エリンギ・豆苗)	ご飯 ハマチの煮付け 小松菜とささみの和えもの 胡瓜と玉ねぎの酢の物 味噌汁(油揚げ・カイワレ)	かき揚げうどん 里芋のずんだ和え 蓮根サラダ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草わさびマヨ和え 大根の柚子風味和え 味噌汁(茄子・カイワレ)	ご飯 タラの西京焼き インゲンおかか和え 沢庵漬け 粕汁
	エネルギー 322kcal 蛋白質 6.4g 脂質 4.6g 食塩 3.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.4g 食塩 2.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 11.9g 脂質 15.4g 食塩 2.4g	エネルギー 481kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	エネルギー 346kcal 蛋白質 15.5g 脂質 4.1g 食塩 2.8g