

さくらの家5月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯 車麩煮 キャベツの塩昆布和え しめじの味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き マカロニサラダ 蕪の味噌汁 ヤクルト	トースト ジャーマンポテト 青菜とコーンの塩炒め コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食					豚キムチ丼 中華風サラダ 金時豆 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 きゅうりぬか漬け 里芋の味噌汁	～憲法記念日祝睡～ 五目ちらし寿司 しそ巻きフライ 野菜の炊き合わせ 素揚げ
夕食					ご飯 サバの塩焼き 五目巾着 もずく酢 清まし汁(ユニット)	ご飯 焼き餃子 パプリカのサラダ ほうれん草ごま和え 豆腐の味噌汁	ご飯 チンジャオロースー 切干大根煮 もやし生姜和え えのきの味噌汁
					144kcal 1345kcal 蛋白質 44.7g 脂質 40.7g 食塩 7.9g	144kcal 1500kcal 蛋白質 51.6g 脂質 45.6g 食塩 11g	144kcal 1465kcal 蛋白質 73.8g 脂質 46.2g 食塩 11.3g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 がんも煮 アスパラ辛子和え 椎茸の味噌汁	ご飯 鶏五目豆 春雨とかにの酢の物 キャベツの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 えびつみれ煮 わうと長芋のお浸し ワカメの味噌汁 ヤクルト	ご飯 カレイのムニエル ハムと玉葱のサラダ 水菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 竹輪煮 ピーマンのじゃこ炒め メカブの味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き 海藻サラダ 豆腐の味噌汁 ヤクルト	バターロール 卵サラダ ウィンナー炒め コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	～みどりの日祝睡～ 菜飯 イサキの塩焼き ふきの青煮 里芋のずんだ和え おかひじきの清まし汁 若みどり	～端午の節句祝睡～ ちまき スズキのホイル蒸し 若竹煮 あやめ麩の清まし汁 柏餅	スパゲッティナポリタン ミモザサラダ アボカドのミルクスープ	ご飯 水晶鶏の野菜添え もやしのナムル なすの揚げ浸し きのこの中華スープ	そら豆ご飯 鰯の葱ソースかけ 冷奴 パプリカのサラダ ニラの味噌汁	坦々麺 白菜の海老あんかけ カットマンゴー	～鯉の舟盛り～ カツオのたたき＊お刺身 茶碗蒸し カリカリ梅サラダ なめこの清まし汁
夕食	ご飯 チャンプルー ブロッコリーとトマトの和風炒め 大根なます 清まし汁(ユニット)	ご飯 牛肉のすきやき煮 南瓜いとこ煮 小松菜お浸し 青野汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜の柚子味噌 胡瓜のぬか漬 味噌汁(ユニット)	ご飯 鮭の粕漬け焼き ほうれん草の茶巾しぼり 野菜の煮物 わさび菜の味噌汁	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 清まし汁(ユニット)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ひじき煮 青梗菜酢の物 しじみ赤だし	ご飯 松風焼き 金平ごぼう 胡瓜とらっきょうの酢の物 味噌汁(ユニット)
	144kcal 1300kcal 蛋白質 48.1g 脂質 28.7g 食塩 8.4g	144kcal 1330kcal 蛋白質 50.1g 脂質 22.9g 食塩 9.3g	144kcal 1406kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.1g 食塩 7.8g	144kcal 1491kcal 蛋白質 70.8g 脂質 38.7g 食塩 10.1g	144kcal 1343kcal 蛋白質 40.5g 脂質 36.2g 食塩 9.4g	144kcal 1309kcal 蛋白質 55.7g 脂質 34.1g 食塩 11.2g	144kcal 1445kcal 蛋白質 59.9g 脂質 48g 食塩 10.1g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 サワラのホイル焼き 白菜のわさび和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 アジの塩焼き 魚河岸揚げの煮物 なまの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 厚揚げと舞茸の煮物 野菜のピリ辛炒め ワカメの味噌汁 ヤクルト	ご飯 サバの味噌煮 白菜の塩昆布和え アオサの清まし汁 プレーンヨーグルト	ご飯 炒り豆腐 里芋煮ころがし 小松菜の味噌汁	ご飯 大根と鯖缶の煮物 オクラおかか和え 蓮根の味噌汁 ヤクルト	トースト ミート＆コンフィ煮 トマトのふわふわ卵とじ 選びシソワース プレーンヨーグルト
昼食	シーフードカレー コブサラダ 枝豆とクリームチーズのおかか和え トマトのスープ	ご飯 ヒレカツ 青梗菜ととろろのソテー 胡瓜のゆかり和え わらびとアボ	親子丼 枝豆豆腐 ラディッシュのレモン和え 沢煮鮎	エビピラフ ほうれん草のココット 胡瓜とトマトサラダ キャベツのコンソメスープ	バターロール チキンクリームシチュー フルーツサラダ サーモンのマリネ	空豆と桜海老のかき揚げそば 茄子のずんだ和え ウドの酢味噌和え	しらす丼 筑前煮 胡瓜とワカメの酢の物 うぐいす煮豆 あさりの味噌汁
夕食	ご飯 豚肉生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 りんごのコンポート 蕪の味噌汁	ご飯 牛肉オニオン炒め さつまいもの甘煮 キャベツの浅漬け 大根の味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 春雨サラダ 胡瓜のしその実和え 清まし汁(ユニット)	ご飯 豚肉のおろしポン酢 はんぺんの明太バター じゃがいもの白煮 お麩の味噌汁	ご飯 カサの開き かぼちゃのサラダ ふきの土佐煮 味噌汁(ユニット)	ご飯 ブルコギ ピーマンお浸し もやしのピーナツ和え せんべい汁	ご飯 豚肉のマスタード炒め 卵の花炒り 白花福豆 清まし汁(ユニット)
	144kcal 1508kcal 蛋白質 67.8g 脂質 47g 食塩 11.4g	144kcal 1424kcal 蛋白質 54.3g 脂質 35g 食塩 9.3g	144kcal 1271kcal 蛋白質 43.3g 脂質 33.8g 食塩 6.5g	144kcal 1427kcal 蛋白質 53.9g 脂質 42.8g 食塩 8.2g	144kcal 1650kcal 蛋白質 72.7g 脂質 50.3g 食塩 11.6g	144kcal 1303kcal 蛋白質 43.1g 脂質 30g 食塩 6.6g	144kcal 1560kcal 蛋白質 51.5g 脂質 54.3g 食塩 9.6g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 アジの生姜煮 大根の梅肉和え もやしの味噌汁	ご飯 車麩煮 わうのなめたけ和え 豆腐の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 太刀魚の幽庵焼き ターサイの炒め物 玉葱の味噌汁 ヤクルト	ご飯 焼き豆腐の含め煮 ピーマンの塩昆布和え ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き ヒルミのサラダ 茗荷の味噌汁	ご飯 魚肉ソーセージ炒め かまぼこの煮物 インゲン豆の味噌汁 ヤクルト	バターロール ミネストローネ スバムの野菜炒め フルーツヨーグルト
昼食	～参加型～ 手作りメンチカツ 筍の煮物 ブロッコリーの胡桃和え けんちん汁	ご飯 鶏肉の7分ぐらし野菜添え 南瓜のナムル キャベツのサラダ 水菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 胡瓜のナムル かぶと甘夏のサラダ オニオンスープ	ご飯 豚肉ときくらげの炒め物 胡瓜のナムル ブロッコリーのあんかけ ザーサイスープ	ご飯 牛肉の甘辛炒め かまぼこと胡瓜の酢の物 さつまいもの甘煮 もずくの清まし汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 真砂炒め 里芋ピーナツ和え 花魁の清まし汁	ご飯 豚肉の冷しやぶ 南瓜の海老あんかけ 金時豆 きのこの味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き スパゲッティサラダ 青菜とコーンのバターソテー とろろ昆布の清まし汁	ご飯 牛肉と牛蒡の煮物 卵豆腐 インゲンのマヨ和え ワカメの清まし汁	にゅうめん さつまいもとりんごの煮物 茄子の味噌炒め	ご飯 鰯の南部焼き 野菜の塩煮 柴漬け 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 治部煮 ほうれん草ごま和え 玉葱の酢の物 清まし汁(ユニット)	ご飯 スズキの塩焼き 胡麻豆腐 春雨サラダ あさりの味噌汁	ご飯 揚げ豆腐 青菜のゆず浸し 茄子の漬物 清まし汁(ユニット)
	144kcal 1572kcal 蛋白質 58.8g 脂質 50.3g 食塩 10.8g	144kcal 1304kcal 蛋白質 43.8g 脂質 32.3g 食塩 10.2g	144kcal 1303kcal 蛋白質 40.7g 脂質 25.5g 食塩 12.9g	144kcal 1385kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.1g 食塩 13.6g	144kcal 1278kcal 蛋白質 49.2g 脂質 19.6g 食塩 10.1g	144kcal 1497kcal 蛋白質 57.2g 脂質 40.3g 食塩 9g	144kcal 1448kcal 蛋白質 51.7g 脂質 40.1g 食塩 8.4g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 かじまぐろの粕漬け焼き かぼちと胡瓜の和え物 エリンギの味噌汁	ご飯 竹輪煮 とろろ 白菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し 蓮根金平 ワカメの清まし汁 ヤクルト	ご飯 五目豆煮 しらすおろし しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 温泉卵 魚河岸揚げの煮物 お麩の味噌汁 なめこの味噌汁	ご飯 肉団子の旨煮 もやしのナムル お麩の味噌汁 ヤクルト	トースト スクランブルエッグ 海藻サラダ 空豆のスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉のピカタ 野菜のマリネ マカロニのあべかわ いんげんのコンフィ	焼きうどん そら豆とじゃが芋のサラダ ニラ饅頭 中華スープ	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの もやしの酢の物 かぼちゃのサラダ 茄子の味噌汁	ご飯 ガーリックライス チキングラタン セロリとアボカドのサラダ キャベツスープ	ご飯 豚肉の天ぷら さつまいものオレンジ煮 胡瓜の酢の物 茗荷の清まし汁	あさりご飯 塩肉じゃが 山芋の酢の物 トマトのコンポート オクラの清まし汁	ご飯 牛肉の野菜巻き 里芋ピーナツ和え 春雨の酢の物 メカブの清まし汁
夕食	ご飯 ブリの西京焼き さつまいものレーズン煮 野菜のごま酢和え 呉汁	ご飯 豆腐ハンバーグ カリフラワー炒め 胡瓜のぬか漬 ニラの清まし汁	～今月のお魚～ アイナメ煮付け ご飯 はんぺんのお好み焼き 野菜のキッシュ 清まし汁(ユニット)	ご飯 サワラのマヨネーズ焼き がんも煮 ひじきの梅サラダ しじみの味噌汁	ご飯 牛肉のガリバタ シーザーサラダ 茄子の漬物 スープ(ユニット)	ご飯 蒸し鶏の胡麻たれ 蕪の銀あんかけ 黒豆 えのきの味噌汁	鯉の生姜煮 新玉葱のサラダ じゃがいものマーマレード炒め 味噌汁(ユニット)
	144kcal 1425kcal 蛋白質 60g 脂質 42.5g 食塩 8.9g	144kcal 1933kcal 蛋白質 56g 脂質 61.2g 食塩 12.2g	144kcal 1483kcal 蛋白質 51.1g 脂質 49.3g 食塩 8.1g	144kcal 1614kcal 蛋白質 59.1g 脂質 46.9g 食塩 10.9g	144kcal 1501kcal 蛋白質 44.4g 脂質 46.9g 食塩 10.9g	144kcal 1352kcal 蛋白質 51.7g 脂質 22.3g 食塩 11.2g	144kcal 1470kcal 蛋白質 56.3g 脂質 49.3g 食塩 13.2g