

さくらの里5月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食				ご飯 卵の福袋煮 はんぺんのお好み焼き キャベツのごま酢あえ 清汁	～今月のお魚～ めばるの煮付け ひじき煮 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯・吉野汁	～祝日御膳～ お赤飯 鯛の塩焼き 野菜の炊き合わせ かぶの塩昆布漬け 清汁	～みどりの日御膳～ 菜飯 明日葉と海老の天ぷら ふきの青煮 金時豆煮 おかひじきの清まし汁
				1kcal - 482kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.8g 食塩 3.7g	1kcal - 405kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5.3g 食塩 7g	1kcal - 659kcal 蛋白質 25g 脂質 9g 食塩 3.2g	1kcal - 454kcal 蛋白質 16.8g 脂質 1.8g 食塩 3.7g
	5	6	7	8	9	10	11
昼食		ご飯 かじき鮓の味噌焼き 切干大根煮 プロコリとベーコン炒め物 豚汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ふきの土佐煮 大根のしその実漬け なめこ赤だし	～花御膳・あやめ～ 押し寿司 紫大根の酢漬け 季節野菜の炊き合わせ 刺身 甘味 めかぶの清汁	ご飯 牛肉と厚揚げの炒め カラフルマリネ じゃがいものミルク煮 茄子の味噌汁	ご飯 カレイの薬味醤油焼き ポテトサラダ ほうれん草ごま和え 沢煮椀	～初鰹御膳・今月のお魚～ カツオの刺身 青菜の白酢和え 里芋のそぼろ煮 ご飯*清汁
		1kcal - 527kcal 蛋白質 23.3g 脂質 16.3g 食塩 3g	1kcal - 555kcal 蛋白質 17.6g 脂質 27.7g 食塩 2.9g	1kcal - 508kcal 蛋白質 19.4g 脂質 2.8g 食塩 3.8g	1kcal - 846kcal 蛋白質 20.5g 脂質 43.7g 食塩 2.9g	1kcal - 497kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.3g 食塩 1.9g	1kcal - 440kcal 蛋白質 31.7g 脂質 5.6g 食塩 2.3g
	12	13	14	15	16	17	18
昼食		～変わり丼～ 豚肉の他人丼 春雨中華サラダ 白菜しその実和え しめじの清汁	～鯛飯～ 筑前煮 トマトとしらすの二杯酢 うぐいす煮豆 千切り野菜の清汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 蕪の甘酢生姜和え 茶福豆煮 じゃが芋の味噌汁	ご飯 サワラの西京漬焼き 里芋ピーナッツ和え キャベツのレモン和え 根菜の味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいもと豆の煮物 キャベツの塩昆布和え 豆腐の清汁	チャーシュー麺 中華ちまき 焼売 杏仁豆腐
		1kcal - 477kcal 蛋白質 30.8g 脂質 10.3g 食塩 2.6g	1kcal - 534kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.2g 食塩 3.2g	1kcal - 487kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.2g 食塩 7.1g	1kcal - 466kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.2g 食塩 2.8g	1kcal - 539kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	1kcal - 650kcal 蛋白質 27.5g 脂質 12.2g 食塩 13.2g
	19	20	21	22	23	24	25
昼食		～小満のお献立～ そら豆と鶏肉のガーリックソテー しらすおろし キウイのコーンスローサラダ ご飯・豆腐の赤だし	あさりご飯 カレイのワカメ蒸し さつまいもと豆の煮物 きゅうりのぬか漬け えのきとわかめの清汁	ご飯 牛肉の柳川風煮 里芋の胡麻あえ もずく酢 卵スープ	～能登半島震災支援フェア～ 中島菜うどん 五郎島金時芋の甘煮 赤巻かまぼこ 味噌饅頭	ご飯 紅鯡の塩焼き かぼちゃのサラダ 茄子の冷菜 吉野汁	ご飯 高野豆腐の肉詰め煮 青菜のおひたし 胡瓜の梅和え 玉葱の味噌汁
		1kcal - 327kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.6g 食塩 4.3g	1kcal - 469kcal 蛋白質 26.5g 脂質 1.8g 食塩 3.2g	1kcal - 627kcal 蛋白質 23.4g 脂質 28.7g 食塩 8.6g	1kcal - 871kcal 蛋白質 22.8g 脂質 7.9g 食塩 11.3g	1kcal - 448kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.7g 食塩 2g	1kcal - 355kcal 蛋白質 14g 脂質 5.9g 食塩 3.9g
	26	27	28	29	30	31	
昼食		ご飯 カレイの煮付け 春雨サラダ 蕪のゆかり和え けんちん汁	～参加型・ロールサンド～ バターロール 白身魚のフライ 卵サラダ きゅうり・チーズ・ホウカ コンソメスープ	～今月の珍しいお魚～ モーカのムニエル マカロニサラダ トマトのマリネ ご飯・コンソメスープ	ご飯 メンチカツ 小松菜のくるみ和え 白菜しその実和え かき玉汁	ご飯 豚肉のカレー炒め ひじきの煮物 茄子の漬物 かき玉汁	
		1kcal - 437kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.1g 食塩 2.3g	1kcal - 707kcal 蛋白質 23.8g 脂質 39.8g 食塩 3.6g	1kcal - 509kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.1g 食塩 2.6g	1kcal - 641kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.1g 食塩 2g	1kcal - 647kcal 蛋白質 20.3g 脂質 30.2g 食塩 3.9g	