

5 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2 郷土料理 三重県	3
献立				鮭のみりん焼き ごぼうの炒め煮 オクラのねばねば和え 薄皮まんじゅう・緑茶	トンテキ風野菜炒め 豆腐の田楽 ちゃつ(れんこんの甘酢和え) ドームケーキ(チョコ)・紅茶	鶏と花野菜のおろし煮 いんげんの味噌炒め 紅あずまサラダ チョコチップクッキー・玄米茶
おやつ						
エネルギー				503	654	537
たんぱく質				20.2	18.7	20.9
日にち	5 子供の日	6	7	8	9	10
献立	エビフライ・白身魚(タラ)フライ盛り合わせ ジャが芋ソテー コーンともやしの磯和え	牛肉と大根のうま煮 長芋のおかか煮 白菜の胡麻和え	ホキのパン粉焼き 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツの梅肉和え	チキンカレー 牛肉コロッケ グリーンサラダ	かに玉あんかけ 春巻き しろ菜の胡麻和え	アジの南部焼き ジャが芋のコンソメ炒め ほうれん草のピーナッツ和え
おやつ	こいのぼりどら焼き(カスタード)・ほうじ茶	やわらかおかき(砂糖しょうゆ)・玄米茶	おにぎりせんべい・緑茶	水ようかん(こしあん)・ほうじ茶	しっとり饅頭(黒糖)・玄米茶	抹茶プリン・ほうじ茶
エネルギー	651	617	554	546	511	609
たんぱく質	20.7	21	27.9	20.6	18.6	24.8
日にち	12	13	14	15	16 リクエストメニュー	17
献立	赤魚の西京焼き 温奴 ごぼうとえのきの胡麻和え	とんこつラーメン エビシュウマイ 小松菜のおかか和え	おろし豆腐ハンバーグ 茄子のそぼろあんかけ 青梗菜の中華和え	豚肉の焼肉炒め 大根の生姜煮 ブロッコリーのサラダ	ちらし寿司 田舎煮 菜の花のお浸し	豆と挽肉のカレー かぼちゃコロッケ 野菜サラダ
おやつ	ココアムース・玄米茶	酒まんじゅう・緑茶	トト焼き(いちご)・ほうじ茶	カットケーキ・紅茶	オレンジゼリー・緑茶	パームクーヘン・紅茶
エネルギー	576	567	537	621	507	622
たんぱく質	21.8	21.5	18.9	18.6	19.1	19.8
日にち	19	20	21	22	23	24
献立	鮭の粕煮 里芋の炒め煮 もやしのおかかマヨ和え	チキンカツ ブロッコリーとエビのニンニク炒め ジャが芋サラダ	ブリの幽庵焼き さつま芋煮 ほうれん草とわかめの和え物	五目ごはん めばるのおろし煮 白菜のおかか和え	豚肉の香味炒め がんもの煮付け 小松菜と筍の酢味噌和え	ホキのトマトソースかけ ブロッコリーのソテー キャベツと竹輪の和え物
おやつ	こしあん饅頭・緑茶	レモンケーキ・紅茶	和のパンケーキ(抹茶)・ほうじ茶	ゆずゼリー・緑茶	もみじ饅頭・玄米茶	ぼたぼた焼き・ほうじ茶
エネルギー	513	632	556	505	589	523
たんぱく質	25.6	23.1	22.8	21.8	17.9	19.9
日にち	26	27	28 セレクトメニュー	29	30	31
献立	きつねそば メンチカツ ポテトサラダ	めばるのコロコロ野菜あんかけ ごぼうの炒め煮 オクラのドレッシング和え	シチュー(ブラウンorホワイト) カリフラワーの炒め物 ミモザサラダ	ホキの柚子味噌焼き ピーマンのそぼろ炒め さつま芋サラダ	牛ごぼうカレー 野菜コロッケ サニーレタスサラダ	チキンチャップ ほうれん草のソテー もやしの和え物
おやつ	チョコパイ・紅茶	しっとり饅頭(小麦)・ほうじ茶	源氏パイ・緑茶	牛乳ドーナツ・玄米茶	ハーベスト・ほうじ茶	紅茶ムース・緑茶
エネルギー	611	621	542	513	604	532
たんぱく質	21.3	22.8	19.7	20.6	17.6	22.9