

5月分献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | | | りんごジュース65kcal ごはん 中華スープ マーボー春雨 絹さやの錦糸和え 白桃缶 漬物 645kcal 3.3g | レモネード30kcal 肉うどん だし巻卵 ごぼうサラダ ぶどう缶入り青リンゴゼリー 766kcal 3.5g | マミー74kcal グリーンピースごはん すまし汁 ブリの照焼き かぶの桜えびあん ヨーグルトパバロア たくあん 591kcal 3.6g | イチゴオレ60kcal ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 レタスのシーサーサラダ つぼ漬け りんご缶 569kcal 3.6g |
| | | | ミルクケーキ58kcal | 小倉あんパイ117kcal | ホットケーキ77kcal | ぼたぼた焼き61kcal |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| ぶどうジュース71kcal ごはん すまし汁 タラの菜種焼き 白菜のハムソテー パイン缶 青かっぱ漬け 536kcal 3.0g | レモンティー24kcal カレーライス コンソメスープ 胡瓜のかにかまサラダ 福神漬け 白桃缶ヨーグルト 642kcal 3.1g | オレンジジュース65kcal ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ セロリのツナサラダ 黄桃缶 昆布の佃煮 582kcal 3.8g | アップルティー40kcal ごはん すまし汁 肉じゃが ブロッコリーのみそ和え みかん缶 白菜漬け 524kcal 2.7g | コーヒー牛乳65kcal ごはん ●建長汁● サバの梅風味焼き ふきの炒め煮 ぶどう缶 漬物 652kcal 4.5g | カルピス39kcal わかめごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん いんげんの香味和え うぐいす豆 たくあん 538kcal 3.2g | |
| 黒糖まんじゅう106kcal | かっぱえびせん59kcal | セレクト | コーヒーゼリー79kcal | シュークリーム83kcal | キャラメルバウム81kcal | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| ミルクティー47kcal タンメン かにシュウマイ えんどう豆の辛子マヨ和え りんご缶入り桃ゼリー 792kcal 3.8g | イチゴオレ60kcal ごはん 中華スープ 豚肉の韓国風 ぜんまいのナムル キウイフルーツ 赤かっぱ漬け 534kcal 3.1g | レモネード30kcal ごはん すまし汁 赤魚のチャンチャン焼き かぼちゃのいとこ煮 杏仁豆腐 つぼ漬け 611kcal 3.4g | 野菜ジュース26kcal 香りごはん 味噌汁 ホッケの南部焼き オクラのおかか和え 黄桃缶 たくあん 515kcal 3.5g | ココア138kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の揚げ煮 胡瓜のザーサイ和え 白桃缶 しその実漬け 538kcal 3.3g | マミー74kcal ごはん 中華スープ えびの香味炒め 菜の花のしらす和え 夏みかん缶 漬物 444kcal 4.2g | |
| サラダせんべい68kcal | チーズケーキ58kcal | 紅茶ケーキ69kcal | セレクト | 黒糖ケーキ70kcal | あんドーナツ95kcal | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| オレンジジュース65kcal ごはん コンソメスープ 白身魚の粒マスタード焼き ひじきのゴマドレサラダ フルーツカクテル しば漬け 563kcal 3.1g | りんごジュース65kcal ごはん すまし汁 生揚げのみそ炒め ブロッコリーのハムサラダ 洋梨缶 桜漬け 618kcal 2.5g | ぶどうジュース71kcal 菜飯ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 アスパラのたまごサラダ 夏みかん缶 赤かっぱ漬け 650kcal 3.1g | カルピス39kcal ごはん 雷汁 赤魚の幽庵焼き レタスの梅ドレサラダ 金時煮豆 漬物 427kcal 3.1g | レモンティー24kcal キーマカレー コンソメスープ タラモサラダ 福神漬け 黄桃缶ヨーグルト 690kcal 3.0g | ミルクティー47kcal ごはん 味噌汁 擬製豆腐 春菊のクルマ和え あみの佃煮 杏仁豆腐 573kcal 3.3g | |
| セレクト | 水ようかん84kcal | かっぱえびせん59kcal | 紫芋まんじゅう105kcal | バームクーヘン105kcal | 人形焼107kcal | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| レモネード30kcal ごはん 味噌汁 サバのしょうが煮 小松菜のなると炒め バナナ つぼ漬け 589kcal 3.4g | マミー74kcal 五目ごはん すまし汁 ホッケのおろしポン酢 ふきの土佐煮 ぶどう缶 青かっぱ漬け 487kcal 3.9g | イチゴオレ60kcal ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ズッキーニのコンパター パイン缶 しば漬け 671kcal 2.9g | ココア151kcal ごはん ワンタンスープ かに玉 かぶのツナ和え ザーサイ 洋梨缶 517kcal 3.2g | カルピス39kcal ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん パスタサラダ 鯛みそ フルーツカクテル 581kcal 3.8g | | |
| いちごフルーチェ55kcal | もみじまんじゅう125kcal | どら焼き72kcal | 雪の宿70kcal | 抹茶蒸しパン142kcal | | |

☆祝☆
令和
元年

<郷土料理> 5月10日(金)実施【建長汁～けんちんじる～】について

【建長汁】は、みなさんご存知けんちん汁のことです。神奈川県鎌倉市に伝わる、大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、豆腐などをゴマ油で炒めた精進料理のすまし汁です。神奈川県にある、「建長寺」のお坊さんが作っていたことから、「けんちょう汁」がなまり、「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。

* 今月は3日(金)に「端午の節句の行事食」を予定しています。