

献立予定表(5月度)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
朝食	パン2種				ごはん	チーズ蒸しパン
	ごはん				納豆	ごはん
	コロッケ				温泉卵	アンサンブルエッグ
	中華スープ				けんちん汁	コンソメスープ
	フルーツ				フルーツ	牛乳
	牛乳	575			牛乳	牛乳
昼食	鮭菜めし				ごはん	ごはん
	鶏肉のコチュジャン焼き				ブルコギ風	とんこつラーメン
	レタスと卵の炒め物				白菜のポン酢和え	杏仁豆腐
	コンソメスープ				味噌汁	サラダバイキング
		1207				
					1296	993
夕食	ごはん				ごはん	ごはん
	豆腐と豚肉の旨煮				チキンのピカタ	魚の卵あんかけ
	肉じゃがコロッケ				大根のそぼろ煮	肉じゃが
	サラダ				ポテトサラダ	軟骨の唐揚げ
		味噌汁				柏餅
			1169	1358	1188	1379
総カロリー	0	2951	1358	1188	1379	1620
夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス
	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	パン2種	ごはん	きな粉トースト	ごはん	雑炊	チョコねじりパン
	クロワッサン	穀物ロール	ホテルブレッド	ホーテルブレッド	漬物	ごはん
	じゃこ天	スクランブルエッグ	ジャーマンポテト	チキンのバジル焼	サバの塩焼き	スコッチャエッグ
朝食	すまし汁	コンソメスープ	漬物	わなかめスープ	フルーツポンチ	牛乳
	牛乳	キムチスープ	ヨーグルト	味噌汁	牛乳	牛乳
	470	556	476	550	433	606
	豚丼	食育	オムカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	タコ飯	サラダバイキング	チキン南蛮	豚肉の生姜焼き	月見うどん
	味噌汁	アジの塩焼き	豚肉のニラ炒め	デザート	土佐煮	野菜の天ぷら
昼食	じゃが芋の煮物	コンソメスープ	牛乳	すまし汁	味噌汁	サラダ
	トマトサラダ					のりセレクト
		味噌汁				
	1148	856	1737	1226	1267	1192
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わなかめごはん
	八宝菜	ポークチャップ	焼きそば	塩鍋	豚肉のチーズはさみ焼き	鮭のムニエル
夕食	肉まん	切干大根煮	小龍包	アジフライ	ベペロンチーノ	麻婆茄子
	サラダ	ごぼうサラダ	サラダバイキング	サラダ	大根サラダ	中華スープ
		すまし汁			卵スープ	
	1090	1054	969	1122	1256	905
	2708	2466	3182	2898	2956	2703
	夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼
	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
朝食	ごはん	パン2種	ごはん	ハムトースト	ごはん	モーニングカレー
	ホワイトブレッド	ごはん	食パン	ごはん	ロールパン	メロンパン
	肉団子	チキンナゲット	納豆	スパゲッティサラダ	目玉焼き	サラダバイキング
	味噌汁	パンフキンスープ	漬物	コンソメスープ	味噌汁	ごはん
	牛乳	フルーツ	野菜味噌汁	ヨーグルト	牛乳	ハッシュドボーテ
	牛乳		牛乳	牛乳		マカロニスープ
昼食	422	421	558	627	444	542
	体育大会	チャーハン	ごはん	チキンカレー	ごはん	五穀米
		ミニラーメン	豚肉のネギ塩焼き	サラダバイキング	豚肉のキムチ炒め	魚の照り焼き
		サラダバイキング	たけのこの煮物	デザート	さつま芋の甘煮	徳島ラーメン
			オニオンポン酢	牛乳	大根なます	だし巻き卵
			味噌汁		中華スープ	味噌汁
夕食	899	1238	1110	1517	1142	1281
	ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ひつまぶし	郷土料理(熊本県)	ごはん
	ビーフシチュー	鶏肉の味噌焼き	サンマフライ	トマト鍋	高菜ごはん	豚肉のオニオンソース
	牛肉コロッケ	餅巾着	里芋の煮物	メンチカツ	サラダ	だご汁
	サラダ	すまし汁	コールスローサラダ	サラダ		レンコンの炒め物
			赤だし			コンソメスープ
総カロリー	1286	1260	1675	1229	851	1284
	1708	2580	3471	2966	2812	2968
	夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼
	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
朝食	ごはん	パン2種	ごはん	ホットドック	ごはん	おにぎり
	クロワッサン	ごはん	穀物ロール	ごはん	ホテルブレッド	ホットケーキ
	八幡巻き	ベーコンエッグ	温泉卵	ポテトサラダ	鮭の塩焼き	ごはん
	味噌汁	コンソメスープ	漬物	コーンスープ	キムチスープ	トマトコロッケ
	牛乳	フルーツ	豚汁	ヨーグルト	厚焼き卵	コンソメスープ
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	553	440	509	493	537	549
	エビチリ丼	とろろごはん	ごはん	カツカレー	ごはん	ごはん
	サラダバイキング	サバの塩焼き	チキンオロース	サラダバイキング	ミートスパゲッティ	鶏南蛮うどん
	わかめスープ	餅巾着	ごま団子	デザート	エビフライ	肉団子
		揚げ出し豆腐	中華和え	牛乳	唐揚げ	赤だし
		マカロニサラダ	中華スープ		サラダ	
夕食	1065	1071	1032	1153	1492	977
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	梅ちりめんごはん
	肉団子と野菜のスープ	唐揚げの甘酢和え	クリームシチュー	麻婆豆腐	豚肉の焼肉ソース	魚の天ぷら
	チキンのオーブン焼き	野菜炒め	和風ビザ	揚げ焼売	金平ごぼう	ナボリタン
	サラダ	味噌汁	サラダ	サラダ	卵スープ	ゆかり和え
						味噌汁
総カロリー	1175	1346	1416	1031	1094	1244
	2793	2857	2957	2677	3123	2770
	夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼
	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日		
朝食	ごはん	パン2種	ごはん	小倉トースト		
	ホワイトブレッド	ごはん	食パン	ごはん		
	つねチーズ	ポテトカップグラタン	納豆	ゆで卵		
	かき玉汁	春雨スープ	漬物	コンソメスープ		
	牛乳	フルーツ	韓国風スープ	ヨーグルト		
		牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	548	458	591	583		
	ビビンバ丼	ごはん	牛飯	キーマカレー		
	温泉卵	グラタン	サバの味噌煮	サラダバイキング		
	中華スープ	フランチキン	豚バラ大根	デザート		
		コンソメスープ	すまし汁	牛乳		
夕食	785	1233	1225	1073		
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	ボトフ	豚肉のパン粉焼き	鶏肉のピリ辛焼き	酢豚		
	ハムカツ	ひじき煮	大学芋	餃子		
	サラダ	海藻サラダ	シーフードマリネ	サラダ		
		味噌汁	わかめスープ			
総カロリー	1291	1205	1245	1139		
	2624	2896	3061	2795		
	夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	

★献立について★

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日はご飯の日!!

金曜日がごはんのみの日

ごはん食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日はパンの日!!

パン食に合わせたおかずとなっております。

金曜日以外は、ご飯もパンも両方用意しておりますが、数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせて頂きます。