

5月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土	
<p>5月は「桃太郎」をテーマにした献立です。</p> <ul style="list-style-type: none"> • きびごはん：きびはイネ科の植物で、五穀のひとつです。今回の献立ではきびを含む十五穀米を使用しています。 • 鬼退治ハンバーグ：鬼が嫌うと言われるいわしを使ったハンバーグです。 • ざくザク鬼サラダ：節分豆の大豆が入ったサラダです。クラッカーのざくざくとした食感を楽しめます。 			<p>1 ごはん みそ汁 かじきのコシコシみそ焼き しゅうまい(ねぎソース) 水菜と塩昆布の和え物 果物</p>	<p>2 ごはん みそ汁 和風ハンバーグ カレーとパスタの炒め物 三色ナムル 果物</p>	<p>3 《憲法記念日》 わかめごはん ピリ辛豆乳みそ汁 塩こうじ肉じゃが かぶの土佐酢和え 果物</p>	4	<h2>お休み</h2>
			616kcal 3.3g	608kcal 2.7g	692kcal 2.5g		
5	6	7	8	9	10	11	
<h2>お休み</h2>	<p>6 ごはん みそ汁 たらこの漬け焼き なすとピーマンの炒め物 ポテトサラダ 果物</p>	<p>7 ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩炒め かぼちゃの煮物 白和え 果物ゼリー</p>	<p>8 ごはん お吸い物 中華風卵焼き ふきの煮物 ほうれん草のナムル 果物</p>	<p>9 ごはん みそ汁 鶏肉のトマトソースかけ じゃが芋の洋風煮 コールスローサラダ 果物</p>	<p>10 ごはん 中華スープ 八宝菜 アスパラとイリギの炒め物 春雨の中華サラダ 果物</p>	<h2>お休み</h2>	
694kcal 2.8g		595kcal 2.9g	684kcal 2.7g	660kcal 2.6g	610kcal 2.7g		
12	13	14	15	16	17	18	
<h2>お休み</h2>	<p>13 ごはん みそ汁 白身魚のナッツ焼き じゃが芋のまるやか煮 もやしの和風和え 果物</p>	<p>14 ごはん みそ汁 和風麻婆豆腐 小松菜の炒め物 インゴットの辛子和え 果物</p>	<p>15 ごはん コンソメスープ たらこのニル(和風外ル) アスパラソテー しろなのわさび和え 果物</p>	<p>16 ごはん みそ汁 野菜オムレツ 切干大根の炒め煮 畑菜のピーナツ和え 果物</p>	<p>17 《昔ばなし 桃太郎》 きびごはん あさりのすまし汁 鬼退治ハンバーグ ざくザク鬼サラダ みたらし団子風ムース</p>	<h2>お休み</h2>	
647kcal 2.8g		690kcal 2.9g	587kcal 2.8g	637kcal 2.9g	679kcal 3.4g		
19	20	21	22	23	24	25	
<h2>お休み</h2>	<p>20 ごはん 白湯スープ 白身魚のマヨ焼き なすとピーマンの炒め物 スパゲッティサラダ 果物</p>	<p>21 ごはん お吸い物 チキン南蛮 アスパラとイリギのバター炒め もやしの梅昆布和え 果物</p>	<p>22 ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 なすのポン酢和え 果物</p>	<p>23 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 青梗菜のソテー 春雨サラダ 果物</p>	<p>24 ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのじゃこ炒め コールスローサラダ 果物</p>	<h2>お休み</h2>	
683kcal 3.2g		635kcal 3.5g	629kcal 2.9g	615kcal 2.4g	622kcal 1.8g		
26	27	28	29	30	31		
<h2>お休み</h2>	<p>27 ごはん とろろ昆布のお吸い物 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 卵とブロッコリーの和え物 果物</p>	<p>28 ごはん 椎茸の中華スープ カレーコロッケ じゃが芋のバター炒め ピクルス 果物</p>	<p>29 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 大豆のチリコンカン パンプキンサラダ 果物</p>	<p>30 ごはん みそ汁 たらこの甘酢あんかけ アスパラと桜海老のソテー いんげんの中華和え 果物</p>	<p>31 ビーフカレー めかぶスープ キャベツの柚子サラダ 福神漬け 桃フルーチェ</p>		
606kcal 2.8g		588kcal 2.8g	724kcal 3.4g	565kcal 2.6g	662kcal 3.5g		

