

# 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"> <li>• 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。</li> <li>• 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。</li> <li>• 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。</li> </ul>			<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 カリフラワーとパプリカの炒め物 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>	<p>4 《みどりの日》 梅風味しらすごはん つみれ汁 白身魚フライのアップルソース 鶏と胡瓜のごま和えサラダ 抹茶ミルクゼリー</p>	<p>616kcal 3.3g</p> <p>608kcal 2.7g</p> <p>692kcal 2.5g</p> <p>692kcal 2.5g</p>	
5	<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 アスパラとエリンギの炒め物 春雨の中華サラダ 果物</p>	<p>11 ごはん みそ汁 銀たらの煮つけ なすの含め煮 菜の花のお浸し 果物</p>	<p>694kcal 2.8g</p> <p>595kcal 2.9g</p> <p>684kcal 2.7g</p> <p>660kcal 2.6g</p> <p>610kcal 2.7g</p> <p>657kcal 2.6g</p>
12	<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 たらこのムニエル(和風外巻) 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>	<p>18 ごはん みそ汁 チンジャオロースー 卵焼き 大根サラダ 果物ゼリー</p>	<p>647kcal 2.8g</p> <p>690kcal 2.9g</p> <p>587kcal 2.8g</p> <p>637kcal 2.9g</p> <p>679kcal 3.4g</p> <p>614kcal 3.4g</p>
19	<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 アスパラとエリンギのバター炒め 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>	<p>25 ごはん みそ汁 焼き魚の野菜あんかけ えびと和りのカレー炒め ほうれん草の錦糸和え 果物</p>	<p>683kcal 3.2g</p> <p>635kcal 3.5g</p> <p>629kcal 2.9g</p> <p>615kcal 2.4g</p> <p>622kcal 1.8g</p> <p>615kcal 2.8g</p>
26	<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 かつお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>	<p>606kcal 2.8g</p> <p>588kcal 2.8g</p> <p>724kcal 3.4g</p> <p>565kcal 2.6g</p> <p>662kcal 3.5g</p>	

