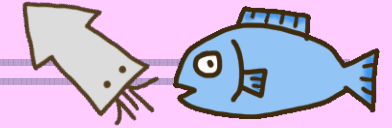
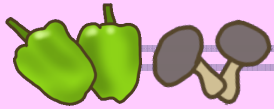


2022年5月 週間献立表



月日	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 田舎煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 シソ香和え 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン土佐煮 さっぱり和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 塩焼き 梅びしお	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 卵豆腐あん キャベツ煮 ふりかけ
昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 南瓜つや煮 二色和え 吸物 デザート	祭り寿司 大豆五目煮 オクラの和え物 吸物 お祝い和菓子	ゆかりご飯 お祝いステーキ 付け合わせ 含め煮 キャベツ甘酢 和風卵スープ お祝いケーキ	筍ご飯 お祝いの天ぷらフク 付け合わせ 梅味サラダ さつま芋の煮物 赤だし こどもの日ゼリー	ご飯 肉団子の甘酢煮 ごぼうの炒り煮 タマゴサラダ 吸物 デザート	ご飯 ちゃんぽん ひじきの煮物 菜種和え デザート	ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ 青梗菜の炒り煮 デザート
夕食	ご飯 回鍋肉 ふくら高野煮 ナムル 中華スープ	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ツナポテト ブロッコリマヨ和え コンソメスープ	ご飯 サーモンバター焼 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 焼きナスの vari 和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ロールキャベツ ミモザ和え 洋風スープ	ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ 白菜の炒め煮 ドレッシング和え すまし汁	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 根菜の炒り煮 洋風和え 吸物	ご飯 鱈和風オイル焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 ほうれん草胡麻和え 味噌汁
カロリー	1605Kcal	1581Kcal	1560Kcal	1615Kcal	1641Kcal	1618Kcal	1754Kcal
蛋白質	60.0g	65.7g	57.0g	59.9g	60.4g	57.9g	55.7g
食塩	8.3g	9.3g	8.5g	9.2g	10.5g	9.5g	8.6g

★一言コラム★

『八十八夜(はちじゅうはちや)』

今年の八十八夜は5月2日です。立春を1日目として88日目にあたる日のことを言います。この日の縁起の良い食べ物としてはやはり「お茶」になります。お茶の葉は冬の間ゆっくりと養分を蓄えています。いち早く芽吹いた茶葉を収穫してつくった一番茶(新茶)は、栄養やうまみ成分がとても多く含まれています。今年の八十八夜にはあたたかい新茶とお茶の葉を使ったお菓子を楽しみましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

