



令和 6年 5月 献立 (2024/5/1~5/15)



	月	火	水	木	金	土	日	
朝			ごはん 目玉焼きウインナー添え 春雨の和え物 ふりかけセレクト 味噌汁 (小松菜) エネルギー 603 kcal 食塩相当量 3.2 g	ごはん 厚揚げと里芋の炒り煮 ほうれん草のお浸し ふりかけセレクト 味噌汁 (わかめ) エネルギー 544 kcal 食塩相当量 2.8 g	バターロール ジャム トマトの卵炒め スープ (もやし) ヨーグルト エネルギー 556 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん 野菜炒め きんぴら大豆 ふりかけセレクト 味噌汁 (麩) エネルギー 581 kcal 食塩相当量 2.8 g	食パン ジャム コーンシチュー グリーンサラダ ヤクルト エネルギー 533 kcal 食塩相当量 2.8 g	
			ハムカツバーガー フライドポテト スープ (野菜) オレンジ エネルギー 658 kcal 食塩相当量 2.8 g	バターライス 和風クリームシチュー コールスローサラダ スープ (マッシュルーム) パイン エネルギー 684 kcal 食塩相当量 2.8 g	◇お楽しみメニュー◇ お子様ランチ (ケチャップライス) (ピザの代わりに) ブロックリーサラダ コンソメスープ (玉葱) プリン エネルギー 840 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ 味噌汁 (もやし) 桃缶 エネルギー 717 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん 揚げ出し豆腐の旨そぼろあんかけ キャベツの和え物 味噌汁 (白菜) メロンゼリー エネルギー 714 kcal 食塩相当量 3.2 g	
昼			ごはん チキンステーキ 五目きんぴら 味噌汁 (麩) パナナ エネルギー 570 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん タラのソテータルタルソース 小松菜のしらすポン酢 味噌汁 (キャベツ) レアチーズムース エネルギー 634 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜) キウイ エネルギー 618 kcal 食塩相当量 2.6 g	おやこどん 親子丼 いんげんの胡麻和え 味噌汁 (豆腐) パナナ エネルギー 645 kcal 食塩相当量 3.1 g	ぶたにく 豚肉とゴボウの味噌うどん さつまいもの天ぷら 菜花の和え物 りんご エネルギー 682 kcal 食塩相当量 2.5 g	
			ごはん いわし団子の煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけセレクト 味噌汁 (豆腐) エネルギー 570 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん キャベツとベーコンの炒めもの いんげんのマヨ和え ふりかけセレクト 味噌汁 (麩) エネルギー 590 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん ホッケの塩焼き 高野豆腐の煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (白菜) エネルギー 510 kcal 食塩相当量 2.2 g	バターロール ジャム きのごしチュー コーンサラダ 野菜ジュース エネルギー 537 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん 五目厚焼き卵 ひじきの煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (えのき) エネルギー 565 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん キャベツとソーセージのツナ炒め 納豆 もやしのお浸し 味噌汁 (かぼちゃ) エネルギー 529 kcal 食塩相当量 2.3 g
夕			ウーロン茶鶏飯 ビーフ炒め チンゲン菜の香味醤油和え スープ (大根) パナナ エネルギー 670 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん チーズハンバーグ シーザーサラダ スープ (ほうれん草) いちごゼリー エネルギー 658 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん チャーシューめん 焼き餃子 ナムル キウイ エネルギー 550 kcal 食塩相当量 3.6 g	ごはん 鶏つくね 里芋のたらマヨ和え 味噌汁 (大根) パナナ エネルギー 679 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 肉豆腐 オクラのゆずみそ和え すまし汁 (麩) パイン エネルギー 529 kcal 食塩相当量 1.9 g	ごはん 八宝菜 肉焼売 スープ (しめじ) 杏仁ムース エネルギー 691 kcal 食塩相当量 3.3 g
			ごはん メバルのごま照り焼き 肉じゃが 味噌汁 (白菜) ビーチムース エネルギー 635 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん 鶏肉と根菜のオイスター炒め 心きと竹の子の煮物 味噌汁 (玉葱) キウイ エネルギー 658 kcal 食塩相当量 3.6 g	ごはん 豚肉と長芋の味噌炒め 菜の花の菜種和え すまし汁 (とろろ昆布) りんご エネルギー 631 kcal 食塩相当量 2.2 g	わかめごはん 豆腐チャンプルー 切干大根のさっぱり和え けんちん汁 パイン エネルギー 668 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん ポークみそ焼き肉風 菜の花とハムサラダ すまし汁 (そうめん) オレンジ エネルギー 632 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん アジのムニエル マリネサラダ 味噌汁 (玉葱) 牛乳かん エネルギー 710 kcal 食塩相当量 2.4 g
朝			ごはん サワラ塩焼き さつまいもの煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (たまご) エネルギー 605 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん 豚肉と里芋の煮物 小松菜のお浸し ふりかけセレクト 味噌汁 (キャベツ) エネルギー 601 kcal 食塩相当量 2.2 g	食パン ジャム チキンシチュー 大根サラダ ぶどうジュース エネルギー 475 kcal 食塩相当量 2.2 g			
			◆リクエストメニュー◆ ハヤシライス 花野菜のイタリアンサラダ スープ (もやし) オレンジ エネルギー 666 kcal 食塩相当量 2.5 g	★和風あんかけスパゲティ コロコロ豆サラダ スープ (コーン) キウイ エネルギー 588 kcal 食塩相当量 2.5 g	●ヨーグルトの日● ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃ煮物 味噌汁 (わかめ) フルーツヨーグルト エネルギー 664 kcal 食塩相当量 3.3 g			
夕			ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き 揚げワンタン寄せサラダ すまし汁 (卵豆腐) パナナ エネルギー 682 kcal 食塩相当量 2.9 g	ごはん 赤魚の煮付 チンゲン菜の炒め物 味噌汁 (なす) ビーチゼリー エネルギー 561 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん 鶏肉のトマトチーズ焼き きゅうりのツナ和え コーンクリームスープ キウイ エネルギー 605 kcal 食塩相当量 2.3 g			
			◇…3日 (金) 昼食: お楽しみメニュー ※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。	◆…13日 (月) 昼食: リクエストメニュー 江戸川区立障害者支援ハウス	★…14 (火) 昼食: 新メニュー			

◇…3日 (金) 昼食: お楽しみメニュー

※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

◆…13日 (月) 昼食: リクエストメニュー

江戸川区立障害者支援ハウス

★…14 (火) 昼食: 新メニュー