



2023年5月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 寄せ豆腐のうすあん ツナあっさり煮 春菊のおひたし	2 納豆 豚すき風煮物 麩と若芽の酢の物	3 豚肉と大根の煮物 法蓮草と豆腐のチャンフルー ミックスマカロニサラダ	4 温泉玉子 肉じゃが煮 人参のごま味噌サラダ	5 納豆 鶏肉ピーマン炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え	6 がんもと白菜の煮物 大根と豚肉の甘辛煮 たたきごぼう
7 豚肉ときこの香草炒め ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ	8 豚肉とインゲンの山椒炒め 和風ポトフ 春雨と菜の花の梅わさし和え	9 納豆 鶏肉のネギ味噌炒め 野菜のおひたし	10 鶏団子の中華風 豆腐と白菜のとうとう煮 カリフラワーの柚子味噌和え	11 豚バラと根菜の白味噌煮 れんこんとさつまいもの煮物 おくらのおろろ和え	12 納豆 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ	13 焼豆腐ときこの生姜あんかけ 麩と野菜の煮物 菜の花としめじの和え物
14 じゃが芋のデミグラス煮 ツナの玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	15 豚肉豆腐 大根と小松菜の煮物 キャベツとツナのナムル	16 納豆 豚肉ときくらげの卵炒め 青菜のわさび和え	17 キャベツと豚肉のカキソース炒め 麩と大根の煮物 ごぼうのめかぶ和え	18 大根と鶏肉のバター醤油 ジャガイモと椎茸の煮物 生しめじのイタリアン	19 納豆 牛肉とふきのしぐれ煮 白菜と若芽のナムル	20 豚肉と野菜の生姜炒め 五目炒め煮 和風スパゲティ
21 野菜とハムの卵炒め ふきと大根のスープ煮 春雨のサラダ	22 根菜と肉団子の和風生姜スープ なすのトロトロ生姜煮 ごぼうのごま酢和え	23 納豆 豚肉の千りソース炒め 野菜の三杯酢	24 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 春雨としめじの炒め物 ポテトサラダ	25 鶏肉ピーマン炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め ゴボウのピリ辛サラダ	26 納豆 鶏と大根の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味	27 豚肉とごぼうの甘辛煮 竹輪とキャベツのバター醤油炒め れんこんサラダ
28 椎茸の中華玉子とじ ナスとひき肉のトマト煮込み 大根なます	29 肉野菜煮込み さつまいもの味噌炒め キャベツの酢漬汁	30 納豆 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ メンマの中華和え	31 豚バラのすき焼き煮 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え			
カロリー 231 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 22.1 g 塩分 1.5 g	カロリー 230 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 116 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 3.7 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 150 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 6.1 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 175 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 19.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 177 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.1 g	カロリー 94 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.8 g
カロリー 154 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.4 g	カロリー 130 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.4 g	カロリー 171 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 7.9 g 塩分 1.2 g	カロリー 179 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.6 g	カロリー 139 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.3 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 10.3 g 塩分 1.3 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.6 g
カロリー 172 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.5 g	カロリー 152 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 6.1 g 炭水化物 15.9 g 塩分 2.0 g	カロリー 125 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.0 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.5 g	カロリー 86 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 3.3 g 炭水化物 7.8 g 塩分 1.1 g	カロリー 196 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.2 g 塩分 2.3 g
カロリー 139 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 154 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 5.0 g 炭水化物 20.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 146 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 8.3 g 塩分 1.2 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.4 g			



2023年5月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

HAPPY MOTHER'S DAY





2023年5月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
	1 鶏肉と野菜の塩麹炒め じゃが芋のどぼろあん 人参とコーンの和え物	2 牛肉と竹の子入り春雨炒め 野菜炒め 菜の花の粒マスタード和え	3 さば味噌粕焼 (ふきのきんぴら) 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のおかか和え	4 ロールキャベツの白味噌仕立て さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ	5 アリの照焼 (大豆と人参の煮物) 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	6 オニオンソースハンバーグ (平さやいんげん) 竹輪と玉ねぎの卵とじ 法蓮草とひじきのナムル
7 えびのケチャップ炒め 鶏肉とジャガ芋の揚煮 マリネサラダ	8 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのピーナッツ和え	9 さばみりん干焼 (オクラのペペロンチーノ) 五目巾着煮 若芽のごま酢和え	10 チキンのおろしトマトソース (塩枝豆) 二色野菜の玉子とじ キャベツの白ドレ和え	11 肉じゃが 大根とツナの炒め物 白菜と若芽のナムル	12 中華丼の具 竹輪の五色きんぴら オクラとめかぶの三杯酢	13 ハニーマスタードチキン (7ロックリー) 蕪のどろどろ煮 コールスローサラダ
14 アリの磯辺焼 (人参煮) 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 法蓮草のおひたし	15 鶏団子のケチャップ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ミックスポテトサラダ	16 花野菜と鶏肉のバジル炒め 竹の子と春雨のスーフ煮 法蓮草とハムのマリネ	17 鯖の味噌煮 (コーンと挽肉の炒め物) 筑前煮 小松菜の辛子和え	18 牛焼肉炒め 白菜のスーフ煮 ハムと春雨のサラダ	19 鶏肉と野菜の甘酢炒め 竹輪と玉ねぎの卵とじ じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	20 メバルみりん焼 (ごき昆布) イカと白菜の中華煮 野菜のピーナッツ和え
21 えびカツ (マカロニトマト炒め) 竹の子と豚肉の味噌煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	22 赤魚のみぞれ煮 (ふきの含め煮) 高野豆腐と野菜のどぼろ煮 じゃがベーコンサラダ	23 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 蒸しシュウマイ 野菜のおひたし	24 あぶらかれい味噌煮 (一夜漬(白菜昆布)) 大根と豚肉の甘辛煮 春菊のおひたし	25 生姜焼き れんこんとさつま揚げの煮物 人参とコーンの和え物	26 ほっけみりん焼 (うま塩キャベツ) 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花としめじの和え物	27 照焼チキン (チンゲン菜ソテー) 炒り豆腐 インゲンとツナのマスタード和え
28 白身魚の生姜煮 (人参クラッセ) 豚肉と大根の煮物 菜の花のおひたし	29 キャベツと豚肉の塩あんかけ 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 人参と春菊のサラダ	30 赤魚の磯辺焼 (きのこソテー) ひじきと挽肉の炒め煮 おくらのとろろ和え	31 鶏肉のごま醤油焼き (ミックソテー) 豆腐と豚肉のとろみ炒め ポテトサラダ			