



						令和4年5月1日(日)		
朝							ご飯	
								茄子のそぼろあんかけ
								中華サラダ
								味噌汁 乳酸菌飲料
							409kcal	
昼							チキンライス	
								ロールキャベツ
								アスパラと玉葱のサラダ
								コンソメスープ
							340kcal	
おやつ							カカオケーキ	
							72kcal	
夕							ご飯	
								牛肉の柳川風煮
								じゃが芋の煮つけ
								グリーンサラダ すまし汁
							510kcal	

5月献立  
その1

		《こどもの日》			《カレーの日》			
	令和4年5月2日(月)	令和4年5月3日(火)	令和4年5月4日(水)	令和4年5月5日(木)	令和4年5月6日(金)	令和4年5月7日(土)	令和4年5月8日(日)	
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	高野豆腐煮	ブロッコリーとエビのソテー	厚揚げの煮物	はんぺんの煮付け	れんごんの金平	ちくわの炒め煮	小松菜とたけのこの炒め煮	
	白菜の梅おほかね	パンプキンサラダ	胡瓜とみょうがの和え物	梅干	里芋の磯和え	金時豆煮	卵豆腐	
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	
		383kcal	568kcal	407kcal	418kcal	402kcal	477kcal	386kcal
昼	ご飯	山菜ご飯	ご飯	ちらし寿司	ご飯	ご飯	エビピラフ	
	鶏肉のじぶ煮	赤魚の粕漬け焼き	きつねうどん	南瓜のそぼろ煮	さばの竜田揚げ	鮭のマヨネーズ焼き	白菜とベーコン煮	
	さつまいもの旨煮	角麩煮	えびと野菜の天ぷら	大根の漬物	チンゲン菜の塩炒め	大根の煮付け	いんげんのごま和え	
	もずく酢	ツナサラダ	フルーツ	すまし汁	トマトサラダ	ささみのサラダ	コンソメスープ	
	味噌汁	若竹汁			味噌汁	すまし汁		
		484kcal	503kcal	632kcal	467kcal	582kcal	523kcal	410kcal
おやつ	ロールケーキ	オレンジゼリー	どら焼き	抹茶饅頭	新ドーム型ケーキ	ココアムース	やわらかおかし	
		95kcal	41kcal	136kcal	107kcal	116kcal	76kcal	61kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	
	さばの塩焼き	牛肉の山椒焼き	五目卵焼き	鶏チリ炒め	麻婆豆腐	キャベツとハムのサラダ	さわらの薬味だれ焼き	
	竹輪の炊き合わせ	大豆煮	白菜とベーコン煮	焼売	蒸し餃子	香の物	えび団子煮	
	水菜のサラダ	いんげんの和え物	焼き茄子	さつまいもサラダ	ささみと胡瓜の中華和え	フルーツ	菜の花の辛子和え	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	かき玉汁		味噌汁	
		502kcal	519kcal	480kcal	702kcal	571kcal	563kcal	460kcal

		《カレーの日》						
	令和4年5月9日(月)	令和4年5月10日(火)	令和4年5月11日(水)	令和4年5月12日(木)	令和4年5月13日(金)	令和4年5月14日(土)	令和4年5月15日(日)	
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	たまご雑炊	ご飯	ご飯	
	なすの生姜炒め	ほうれん草とベーコンのソテー	華風卵焼き	もやしの煮浸し	枝豆はんぺん煮	焼き豆腐煮	ごぼうの煮付け	
	卵の花	マカロニサラダ	エビサラダ	五目豆	いんげんの酢味噌和え	梅干	彩り野菜の白和え	
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁	
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト		牛乳	乳酸菌飲料	
		419kcal	567kcal	431kcal	373kcal	466kcal	457kcal	366kcal
昼	ご飯	ご飯	いなり寿司	ご飯	チキンカレー	ご飯	チャーハン	
	オムレツデミソースかけ	牛肉の赤味噌煮	おろしそば	赤魚の粕漬け焼き	ブロッコリーサラダ	油淋鶏	蒸し餃子	
	ポトフ	糸昆布煮	三色高野しのだ煮	金平ごぼう	香の物	アスパラのソテー	ポテトサラダ	
	シーザーサラダ	きゅうりの酢の物	フルーツ	大根と豆苗のサラダ	野菜ジュース	カリフラワーのマリネ	中華スープ	
	味噌汁	すまし汁		味噌汁		つみれ汁		
		478kcal	489kcal	773kcal	483kcal	541kcal	623kcal	596kcal
おやつ	マドレーヌ	今川焼き	シフォンケーキ	水ようかん	抹茶ワッフル	レモンケーキ	ラフランスゼリー	
		92kcal	91kcal	92kcal	66kcal	80kcal	68kcal	31kcal
夕	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	回鍋肉	ぶりの照焼き	松風焼き	豆腐ハンバーグ	豚肉と小松菜のにんにく炒め	かに玉	炒り鶏	
	春巻	ひじき豆煮	里芋の煮ころがし	冬瓜の煮付け	なすの味噌煮	さつまいもの旨煮	小松菜の信田煮	
	チンゲン菜のナムル	とろろ	もずく酢	ほうれん草のごま和え	玉葱のサラダ	白菜の磯和え	なすのごま和え	
	中華スープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	わかめスープ	味噌汁	
		625kcal	580kcal	509kcal	467kcal	521kcal	413kcal	493kcal

《郷土料理・宮城県》

	令和4年5月16日(月)	令和4年5月17日(火)	令和4年5月18日(水)	令和4年5月19日(木)	令和4年5月20日(金)	令和4年5月21日(土)	令和4年5月22日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根の炒め煮	ミニオムレツ	まぐろ角煮	麩の卵とじ	ちくわとひじきの炒め煮	角麩の煮物	ロールキャベツ
	中華サラダ	パンプキンサラダ	白菜の磯和え	白花豆	いんげんの酢味噌和え	五目豆	大根のおかか和え
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料
	376kcal	574kcal	351kcal	470kcal	388kcal	523kcal	348kcal
昼	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	はらこ飯	ご飯	ご飯	ご飯
	蒸し魚のタルタルソース	鶏の香草焼き	焼きそば	里芋の煮つけ	えびフライ	ミートローフ	たらの西京焼き
	れんごんの金平	かぶの薄くず煮	餃子	ささみのサラダ	厚揚げの煮付け	さつま芋のオレンジ煮	竹輪の糸昆布煮
	水菜と長芋のサラダ	エビサラダ	マンゴープリン	味噌汁	菜の花の和え物	彩り野菜の白和え	いんげんのドレッシング和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	すまし汁
	450kcal	509kcal	689kcal	478kcal	569kcal	651kcal	444kcal
おやつ	おはぎ	カスタードプリン	やわらかおかき	チーズケーキ	新ドーム型ケーキ	抹茶饅頭	きなこプリン
	100kcal	74kcal	61kcal	91kcal	116kcal	107kcal	59kcal
夕	ご飯						
	肉団子の野菜あんかけ	ポークビーンズ	豆腐としめじのピリ辛煮	豚肉のしそ炒め	鶏肉のレモン焼き	あじの梅焼き	ふくさ焼き
	南瓜の煮付け	焼売	キャベツとエビの炒め物	生揚げの煮付け	切干大根のごま炒め	がんもの煮付け	野菜のきんぴら
	錦糸和え	豆腐のサラダ	南瓜サラダ	胡瓜の塩昆布和え	水菜とツナのサラダ	いんげんのピーナツ和え	大根サラダ
	すまし汁	中華スープ	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	514kcal	531kcal	455kcal	523kcal	528kcal	481kcal	507kcal

《カレーの日》

	令和4年5月23日(月)	令和4年5月24日(火)	令和4年5月25日(水)	令和4年5月26日(木)	令和4年5月27日(金)	令和4年5月28日(土)	令和4年5月29日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	カニ雑炊	ご飯	ご飯
	さつま芋の金平	目玉焼き	厚揚げの煮物	スクランブルエッグ	さつま揚げ炒め	ちくわの炒め煮	キャベツとベーコンのソテー
	中華サラダ	スパゲティサラダ	グリーンサラダ	金時豆	15種ヘルシーサラダ	ささみと胡瓜の中華和え	マカロニサラダ
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト		牛乳	乳酸菌飲料
	420kcal	548kcal	421kcal	456kcal	443kcal	476kcal	443kcal
昼	ポークカレー	山菜ご飯	ご飯	ピビンバ	ご飯	ご飯	エビピラフ
	香の物	焼肉風炒め	鶏肉のマスタード焼き	餃子	さわらの香り揚げ	肉団子の旨煮	ジャーマンポテト
	野菜ジュース	豆腐のしんじょあんかけ	えび団子煮	切干の中華和え	小松菜と筍の炒め煮	ひじき煮	わかめサラダ
		いんげんのごま和え	もやしのピーナツ和え	味噌汁	長芋のお浸し	菜の花の和え物	コンソメスープ
		味噌汁	味噌汁		つみれ汁	味噌汁	
	519kcal	549kcal	550kcal	702kcal	590kcal	471kcal	420kcal
おやつ	ココアワッフル	たまごボーロ	プチクレープ	水ようかん	ワッフル	栗入り田舎饅頭	クリームブッセ
	83kcal	10kcal	58kcal	66kcal	76kcal	109kcal	75kcal
夕	きつねうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐のしんじょあんかけ	麻婆茄子	さばの味噌煮	つくね風焼き	牛肉の旨煮	たらの磯辺焼き	鶏の焼き南蛮
	杏仁豆腐	春巻	野菜の金平	枝豆はんぺん煮	南瓜のえびあんかけ	炒り豆腐	糸昆布煮
		ブロッコリーのサラダ	大根サラダ	いんげんのピーナツ和え	アスパラと玉葱のサラダ	オクラのなめ茸和え	白菜の柚香和え
		わかめスープ	すまし汁	味噌汁	すまし汁	若竹汁	味噌汁
	379kcal	551kcal	544kcal	537kcal	520kcal	537kcal	497kcal

	令和4年5月30日(月)	令和4年5月31日(火)	5月献立 その2			
朝	ご飯	パン				
	なすの生姜炒め	ウインナーソテー				
	卵の花	南瓜サラダ				
	味噌汁	コーンスープ				
	乳酸菌飲料	牛乳				
	424kcal	531kcal				
昼	ご飯	ご飯				
	赤魚の粕漬焼き	厚揚げの甘酢あんかけ				
	南瓜のそぼろ煮	さつま芋の旨煮				
	子ゲン菜の中華和え	大豆のサラダ				
	のっぺい汁	味噌汁				
	503kcal	607kcal				
おやつ	ココアムース	なごやん				
	76kcal	139kcal				
夕	ご飯	ご飯				
	豚肉はるさめ	ぶりの幽庵焼き				
	ひじき豆煮	糸昆布煮				
	胡瓜とささみの和え物	オクラのおかか和え				
	中華スープ	味噌汁				
	535kcal	513kcal				



