2024年 5月

○○ 献　立　表 ○○

今月の郷土料理は福岡県の博多ラーメンです。
とんこつスープに紅生姜が乗っているのが特徴です。
また、5/11は母の日献立を予定しています。
お楽しみに！

	1（水）	2（木）	3（金）	4（土）
			憲法記念	みどりの日
	たけのこご飯 かれいのしぐれ煮 玉子ロール 菜の花の和え物 味噌汁 一品）五目豆	御飯 メルルーサの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 小松菜の磯辺和え 味噌汁 一品）生姜昆布佃煮		
	宇治抹茶ケーキ	ロールケーキ		

	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（土）
						母の日献立
昼食	振替休日	ポークカレー グリーンサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品）シーフードバーグ	御飯 肉団子の中華風煮 春巻き いんげんの華風和え 中華スープ 一品）厚焼玉子	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 海鮮焼売 菜の花の胡麻和え 清まし汁 一品）ゼリー	御飯 鶏の香味焼き 枝豆のふっくら揚げ 浅漬け 味噌汁 一品）マカロニサラダ	ハヤシオムライス フレンチサラダ コンソメスープ ミルク寒イチゴソース
おやつ		バームクーヘン	ドームケーキ	クレープ	シュークリーム	人形焼

	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）
	郷土料理　福岡県					
昼食	博多ラーメン 焼き餃子 わさび和え 一品）バナナ	御飯 鮭の南部焼き 冬瓜くず煮 キャベツのポン酢和え 味噌汁 一品）生姜の甘辛煮	御飯 豚肉のスタミナ炒め ほたてと大根煮 春雨サラダ 味噌汁 一品）ミニグラタン	御飯 鶏肉の味噌焼き さつま芋の彩り煮 ほうれん草のお浸し 清まし汁 一品)鮭の塩焼き	御飯 ホキの利休焼き 金平れんこん なすのポン酢かけ 味噌汁 一品）しゅうまい	挽肉カレー 3色サラダ 寒天フルーツ和え コンソメスープ 一品）白身魚フライ
	コーヒーゼリー	パウンドケーキ	クリームオムレット	マドレーヌ	どら焼き	メープルパンケーキ
おやつ						

	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	25（土）
					郷土料理　福岡県	
昼食	御飯 ジンジャーポークソテー じゃが芋のﾊﾞﾀｰ蒸し チーズサラダ 味噌汁 一品）フルーツ	牛丼 かぶの信田煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 一品）焼き練り天	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 豆腐しゅうまい 菜の花のお浸し 味噌汁 一品）生姜昆布佃煮	御飯 エビフライ＆帆立風味フライ 肉団子の薄くず煮 おくらの和え物 味噌汁 一品）いわしの生姜煮	博多ラーメン かにシューマイ 小松菜の和え物 一品）玉子ロール	御飯 鶏の唐揚げみぞれソース 茄子の炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 一品）冷奴
	プリンタルト	ワッフル	シフォンケーキ	今川焼	ババロア	薄皮パン
おやつ						

	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）
				郷土料理　福岡県	
昼食	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 一品）ピーマン肉詰めフライ	御飯 かに玉 大根とあさりの煮物 ハムのマリネ 味噌汁 一品）焼き茄子の香味だれ	御飯 赤魚の煮付け きのこと青菜のｵｲｽﾀｰ炒め たらもサラダ 味噌汁 一品）たこ焼き	博多ラーメン かにかま卵ロール ナムル 一品）焼き餃子	御飯 サワラの西京焼き かぶのカニあんかけ もやしの和え物 清まし汁 一品）ミニ照り焼きチキン
おやつ	黒糖ミルクサンド	ドーナツ	もみじ饅頭	キャラメルプリン	いちごスペシャル

＊都合により献立を変更することがあります。

○○ 献 立 表 ○○

2024年 5月 ［デイ］

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		たけのこご飯 かれいのしぐれ煮 玉子ロール 菜の花の和え物 味噌汁 一品)五目豆	御飯 メルルーサの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 小松菜の磯辺和え 味噌汁 一品)生姜昆布佃煮		
		<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 5.8 g 炭水化物 83.7 g 塩分 3.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 85.3 g 塩分 3.5 g		
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
	ポークカレー グリーンサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品)シーフードバーグ	御飯 肉団子の中華風煮 春巻き いんげんの華風和え 中華スープ 一品)厚焼玉子	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 海鮮焼売 菜の花の胡麻和え 清まし汁 一品)ゼリー	御飯 鶏の香味焼き 枝豆のふっくら揚げ 浅漬け 味噌汁 一品)マカロニサラダ	ハヤシオムライス フレンチサラダ コンソメスープ ミルク寒イチゴソース
	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 713 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 100.7 g 塩分 5.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 671 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19.6 g 炭水化物 98 g 塩分 2.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 677 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 98.8 g 塩分 2.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 75.5 g 塩分 2.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 91.3 g 塩分 3.4 g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
博多ラーメン 焼き餃子 わさび和え 一品)バナナ	御飯 鮭の南部焼き 冬瓜くず煮 キャベツのポン酢和え 味噌汁 一品)生姜の甘辛煮	御飯 豚肉のスタミナ炒め ほたてと大根煮 春雨サラダ 味噌汁 一品)ミニグラタン	御飯 鶏肉の味噌焼き さつま芋の彩り煮 ほうれん草のお浸し 清まし汁 一品)鮭の塩焼き	御飯 ホキの利休焼き 金平れんこん なすのポン酢かけ 味噌汁 一品)しゅうまい	挽肉カレー 3色サラダ 寒天フルーツ和え コンソメスープ 一品)白身魚フライ
<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 82.7 g 塩分 4.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 68.1 g 塩分 2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17 g 炭水化物 81.6 g 塩分 2.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 75.2 g 塩分 3.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.1 g 塩分 2.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 701 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 97.4 g 塩分 4.5 g
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
御飯 ジンジャーポークソテー じゃが芋のﾊﾞﾀｰ蒸し チーズサラダ 味噌汁 一品)フルーツ	牛丼 かぶの信田煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 一品)焼き練り天	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 豆腐しゅうまい 菜の花のお浸し 味噌汁 一品)生姜昆布佃煮	御飯 エビフライ＆帆立風味フライ 肉団子の薄くず煮 おくらの和え物 味噌汁 一品)いわしの生姜煮	博多ラーメン かにシューマイ 小松菜の和え物 一品)玉子ロール	御飯 鶏の唐揚げみぞれソース 茄子の炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 一品)冷奴
<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 81.9 g 塩分 2.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 73.3 g 塩分 4.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 72.2 g 塩分 3.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 93.4 g 塩分 4.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 75.1 g 塩分 5.4 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 81.7 g 塩分 3.5 g
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 一品)ピーマン肉詰めフライ	御飯 かに玉 大根とあさりの煮物 ハムのマリネ 味噌汁 一品)焼き茄子の香味だれ	御飯 赤魚の煮付け きのこと青菜のｵｲｽﾀｰ炒め たらもサラダ 味噌汁 一品)たこ焼き	博多ラーメン かにかま卵ロール ナムル 一品)焼き餃子	御飯 サワラの西京焼き かぶのカニあんかけ もやしの和え物 清まし汁 一品)ミニ照り焼きチキン	
<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 83.3 g 塩分 3.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.9 g 炭水化物 85.3 g 塩分 3.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 83 g 塩分 3.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal たんぱく質 26 g 脂質 13.6 g 炭水化物 79.2 g 塩分 5.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 73.8 g 塩分 2.9 g	

＊都合により献立を変更することがあります。