

# 平成30年5月 献立表 (夕食) 彩菜ランチ0978-69-0005 秀溪園0978-69-0101

4月30日(月)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)
	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の煮付け きゃべつとささみのみそマヨサラダ きゅうりとかにかまのごま酢あえ 高野とうふの甘辛煮 ス克蘭ブルエッグ	麦ご飯 又は 白ご飯 豚肉のにんにくみそ炒め かぼちゃサラダ 切り干し大根の洋風煮 もやしと春雨の酢の物 ごま和え	憲法記念日	みどりの日
熱量	熱量 601.05kcal	熱量 663.22kcal	熱量	熱量
5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)
麦ご飯 又は 白ご飯 さけの中華風照り煮 豆腐ときのこのうま煮 人参しりしり 小松菜のおろしあえ 煮豆	麦ご飯 又は 白ご飯 肉とうふ 伴三糸 ハムともやしの卵炒め きんぴらごぼう 佃煮	麦ご飯 又は 白ご飯 魚のから揚げ ツナカマサラダ 中華風マリネ ナムル いんげんのごまあえ	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のみぞれ煮 キャベツとちくわのみそマヨあえ 昆布のしょうゆ煮 切り干しとひき肉のカレー炒め	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の塩焼き 中華風マカロニサラダ 春雨の酢の物 白和え 切干大根のごまあえ
熱量 644.11kcal	熱量 644.48kcal	熱量 634.97kcal	熱量 600.77kcal	熱量 673.29kcal
5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)
麦ご飯 又は 白ご飯 豚天 キャベツの小町あえ ちくわのからしまヨあえ いんげんのくたくた煮 高野とうふの甘辛煮	麦ご飯 又は 白ご飯 鮭のムニエル きゃべつとにんじんの和風サラダ ツナとにらのナムル ハムともやしのマヨ炒め かぼちゃのそぼろ煮	麦ご飯 又は 白ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 しめじとチンゲン菜の卵炒め 豆苗とにんじんのナムル ごぼうの卵とじ	麦ご飯 又は 白ご飯 魚のごま焼き ツナサラダ 大根なます さつま芋のレモン煮 ピーマンのごまあえ	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉の竜田揚げ 春雨のサラダ ツナのコールスロー いり豆腐 キャベツの塩こぶあえ
熱量 608.10kcal	熱量 619.07kcal	熱量 666.88kcal	熱量 617.40kcal	熱量 668.77kcal
5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
麦ご飯 又は 白ご飯 魚の煮付け 切り干し大根の炒り煮 カニ玉 青菜のそぼろ煮 酢の物	麦ご飯 又は 白ご飯 豆腐ステーキ五目あんかけ マカロニサラダ きゅうりとえのきのワサビあえ 小松菜と油揚げのさっと煮 にらとじゃこの卵焼き	麦ご飯 又は 白ご飯 さばの味噌煮 コールスローサラダ 人参とひき肉の香味炒め 卵の花煮 酢の物	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のしょうが焼き ポテトサラダ えのきとしめじのおろしあえ ちくわのいり煮 キャベツとツナの玉子炒め	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の照り焼き スイートサラダ 高野とうふの甘辛煮 かぼちゃの煮物 にんじんのゆかりあえ
熱量 600.98kcal	熱量 658.45kcal	熱量 617.67kcal	熱量 665.90kcal	熱量 621.55kcal
5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)
麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のピカタ にんじんとたらこのいり煮 ひじきの五目煮 豆腐の卵とじ 佃煮	麦ご飯 又は 白ご飯 魚のマヨ焼き かにかまと青菜の三色あえ れんこんのきんぴら ねぎの酢味噌あえ もやしとゆで豚のゆかりあえ	麦ご飯 又は 白ご飯 肉じゃが 切り干しまヨサラダ ひじきの三色ナムル 刻み昆布と厚揚げの煮物 煮豆	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の南蛮漬け ツナと大根のサラダ わかめとえのきのしょうが炒め じゃが芋と人参のベーコン煮 小松菜のおろしあえ	
熱量 637.43kcal	熱量 609.70kcal	熱量 645.48kcal	熱量 600.56kcal	熱量

※お米は、武蔵町産特別栽培米（化学合成農薬及び化学肥料50%以下）を使用しています。食材の都合により献立の内容が変わることがあります。