

平成30年5月 献立表 (昼食) 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 豚肉の紅しょうが天ぷら ツナサラダ 大根なます 切り干し大根の炒り煮	麦ご飯 又は 白ご飯 魚のごま焼き 豚肉ときのこのかき揚げ かにかまと青菜の三色あえ きゃべつとにんじんの和風サラダ えのきとしめじのおろしあえ	憲法記念日	みどりの日
熱量	熱量 644.38kcal	熱量 647.92kcal	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 豚天 マカロニサラダ ひじきの炒り煮 高野とうふの甘辛煮	麦ご飯 又は 白ご飯 さばのしょうが南蛮 ポークピカタ かぼちゃの煮物 酢の物 きゅうりとえのきのワサビあえ	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のしょうが焼き コールスローサラダ 切り干し大根の洋風煮 人参とひき肉の香味炒め	麦ご飯 又は 白ご飯 さけの中華風照り煮 豚肉とにんじんの黒ごまかき揚げ ポテトサラダ ツナとにらのナムル 卵の花煮	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉の南蛮漬け スイートサラダ 小松菜と卵、えびの炒め物 玉ねぎと厚揚げのオイスターソース炒め
熱量 659.68kcal	熱量 638.07kcal	熱量 672.57kcal	熱量 693.02kcal	熱量 709.40kcal
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 さばの味噌煮 カニ玉 切り干しマヨサラダ ツナのコールスロー わかめとえのきのしょうが炒め	麦ご飯 又は 白ご飯 ねぎごま鶏から揚げ 中華風マカロニサラダ じゃが芋と人参のベーコン煮 きゅうりとかにかまのごま酢あえ	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の照り焼き カレー風味 豚肉の竜田揚げ れんこんのきんぴら もやしと春雨の酢の物 いり豆腐	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のピカタ 豆腐ときのこのうま煮 ハムともやしのマヨ炒め ねぎの酢味噌あえ	麦ご飯 又は 白ご飯 鮭のバター焼きレモンマヨソース 豚肉のしょうが焼き にんじんとたらこのいり煮 酢の物 きんぴらごぼう
熱量 761.87kcal	熱量 671.80kcal	熱量 727.47kcal	熱量 648.77kcal	熱量 631.75kcal
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 豚の冷しゃぶ香味ソースかけ 春雨の酢の物 ひじきの三色ナムル ツナカマサラダ	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の南蛮漬け 豚肉のプルコギ風 キャベツとちくわのみそマヨあえ かぼちゃの和風マリネ 大学芋	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のソース照り焼き かぼちゃサラダ ハムともやしの卵炒め ひじきの五目煮	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の竜田揚げ にらの豚巻き照り焼き 中華風マリネ 白和え 切干大根のごまあえ	麦ご飯 又は 白ご飯 とんかつ ツナと大根のサラダ ナムル 刻み昆布と厚揚げの煮物
熱量 621.83kcal	熱量 648.85kcal	熱量 632.58kcal	熱量 712.09kcal	熱量 756.76kcal
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 鮭のムニエル 豚天 春雨のサラダ きのこベーコンのマリネ 昆布のしょうゆ煮	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉の竜田揚げ 伴三糸 ちくわのからしまヨあえ 豆腐と豚バラのカレー煮	麦ご飯 又は 白ご飯 鮭のピカタ チキンカツ きゃべつとささみのみそマヨサラダ ちくわと玉ねぎのマヨチーズ焼き いんげんのごまあえ	麦ご飯 又は 白ご飯 チキンソテーオニオンソース キャベツの小町あえ もやしと豚肉のチャンプルー しめじとチンゲン菜の卵炒め	
熱量 717.72kcal	熱量 652.18kcal	熱量 755.48kcal	熱量 703.65kcal	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。