

5月分献立表



月	火	水	木	金	土
端午の節句				1	2
					
				ココア101kcal	牛乳113kcal
				ごはん すまし汁 アジの焼き浸し 大根と人参のなます あみの佃煮 フルーツカクテル 453kcal 4.2g	ごはん わかめスープ 肉みそ豆腐 三色ナムル びわ缶 田舎漬け 584kcal 3.5g
				ホットケーキ80kcal	プリン73kcal
4	5	6	7	8	9
ぶどうジュース74kcal ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き れんこん金平 洋梨缶 赤かっぱ漬け 518kcal 3.3g	レモネード74kcal グリーンピースごはん すまし汁 ブリの照り焼き ブロッコリーの桜えびあん 梅ゼリー つぼ漬け 598kcal 3.8g	バニラミルク87kcal ごはん 味噌汁 サワラの梅肉焼き いんげんのピーナツ和え ブドウ缶 しば漬け 471kcal 2.9g	抹茶ミルク130kcal ごはん コンソメスープ 牛肉コロッケ えんどう豆のツナサラダ 桜漬け 三色煮豆 577kcal 3.8g	カルピス54kcal ごはん ●ばち汁● 白身魚のゆずあん 白菜のザーサイ炒め 田舎漬け 黄桃缶 458kcal 3.2g	キャラメルミルク87kcal ごはん 味噌汁 鮭のおろし煮 レタスのフレンチサラダ バナナ 昆布の佃煮 478kcal 2.8g
クリームブッセ72kcal	エクレア69kcal	黒糖まんじゅう104kcal	甘醬油せんべい50kcal	紅茶ケーキ69kcal	セレクト
11	12	13	14	15	16
牛乳113kcal キーマカレー コンソメスープ アスパラの蒸し鶏サラダ みかんヨーグルト 福神漬け 633kcal 3.7g	ミルクティー85kcal ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き レタスのグリーンサラダ 漬物 ブドウ缶 540kcal 2.6g	りんごジュース59kcal 五目ごはん 味噌汁 ブリの竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 田舎漬け 洋梨缶 669kcal 3.0g	カフェオレ84kcal ごはん 味噌汁 豆腐のきのこあん ふきと竹輪の炒め煮 キウイフルーツ しば漬け 426kcal 3.2g	蜂蜜しょうが68kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 花野菜のオーロラ和え うぐいす豆 桜漬け 521kcal 2.5g	野菜ジュース77kcal ごはん 中華スープ 豚肉の韓国風焼き ぜんまいのナムル つぼ漬け 杏仁豆腐 667kcal 3.0g
苺クレープ108kcal	バームクーヘン105kcal	セレクト	レモンケーキ139kcal	メロンフルーチェ184kcal	黒糖ケーキ70kcal
18	19	20	21	22	23
カルピス54kcal 菜飯ごはん 味噌汁 赤魚のゴマだれ焼き きゅうりの酢味噌和え 漬物 杏仁豆腐 465kcal 3.5g	カフェオレ84kcal ごはん コンソメスープ 豚肉のしょうが焼き 絹さやのコーンバター 夏みかん缶 昆布の佃煮 576kcal 4.0g	抹茶ミルク130kcal ごはん ワンタンスープ 牛肉キムチ 里芋のみそ煮 フルーツカクテル たくあん 523kcal 3.7g	オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 白身魚の南部焼き ナスの煮物 金時煮豆 ザーサイ 475kcal 5.1g	ストレートティー38kcal 肉うどん 豆腐のなめ茸和え きゅうりと長芋の和え物 あんず缶入り青りんごゼリー 665kcal 4.5g	ぶどうジュース74kcal ごはん コンソメスープ ビーフシチュー キャベツの桜えびソテー 洋梨缶 しその実漬け 592kcal 4.1g
セレクト	水ようかん55kcal	雪の宿せんべい70kcal	鈴カステラ90kcal	たい焼き97kcal	抹茶蒸しパン142kcal
25	26	27	28	29	30
チョコミルク139kcal ごはん 味噌汁 牛肉のバターソテー マカロニサラダ みかん缶 つぼ漬け 707kcal 3.0g	牛乳113kcal カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃ヨーグルト 福神漬け 582kcal 3.6g	蜂蜜しょうが68kcal ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ズッキーニのサラダ ナスの浅漬け 白花煮豆 542kcal 3.3g	ココア101kcal 麦飯 味噌汁 サケのムニエル きのこ添え とろろ芋 あんず缶 かぶの浅漬け 550kcal 3.4g	抹茶ミルク130kcal ごはん コンソメスープ 舌平目のピカタ焼き アスパラとハムの香味和え 漬物 夏みかん缶 458kcal 3.3g	りんごジュース59kcal ごはん 味噌汁 アジフライ えんどう豆のサラダ かのこ豆 しば漬け 548kcal 2.7g
ココアワッフル72kcal	紫芋まんじゅう104kcal	黒棒62kcal	バニラババロア108kcal	セレクト	スティックマロン77kcal

一口メモ 5月8日(金)実施【ばち汁】について

【ばち汁】とは、そうめんが入ったすまし汁であり、兵庫県の郷土料理です。そうめん作りが盛んな播州地方では、そうめんを作る時に切り落としたそうめんの両端(この部分をくばち>と言うそうです)を茹でずにそのまますまし汁の中に入れるので、しょうゆを少なめにして作るそうです。

今回は野菜や油揚げなどで具だくさんに仕上げます。どうぞご賞味ください。

*** 今月は5日(火)に「端午の節句献立」を予定しています。**

