



5月献立表

今月のおやつレク



おやつレクでプリンパフェを作る予定です（＾＾）
お楽しみに♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
5月5日は端午の節句です 端午の節句は男の子の成長を祝う行事として始まりました。 鯉のぼりを上げ武者人形を飾ったり、菖蒲湯に入ったり、柏餅やちまきを食べたりする習慣があります。 柏の葉には「若い芽が出ないと古い葉が落ちない」という特徴があります。 このことから「親から子へと代が途切れない」という子孫繁栄の縁起物とされています。			ご飯 牛肉の旨塩炒め ブロッコリーのドレッシング和え お麴の卵とじ 味噌汁 Iカロリー:637kcal タンパク質:23.8g 脂質:24.0g 食塩相:3.3g	ご飯 さばの塩麹焼き 白菜のマヨ酢和え ピーマンの炒り煮 味噌汁 Iカロリー:630kcal タンパク質:19.3g 脂質:24.5g 食塩相:3.2g	山菜うどん ゆかりおにぎり 大根と昆布の煮物 パインゼリー Iカロリー:468kcal タンパク質:17.9g 脂質:2.2g 食塩相:5.1g
			クリームコンフェ	どら焼き	焼プリンタルト
5日	6日	7日	8日	9日	10日
【端午の節句】 巻き寿司とサラダ巻き 大根のそぼろあん プリン 清まし汁 Iカロリー:564kcal タンパク質:16.9g 脂質:10.5g 食塩相:3.9g	ご飯 めばるの香味ソースかけ 菜の花のしらす和え レンコンのピリ辛炒め 味噌汁 Iカロリー:475kcal タンパク質:20.9g 脂質:6.4g 食塩相:2.7g	シーフードカレー おくらサラダ コーヒゼリー 福神漬 Iカロリー:538kcal タンパク質:14.8g 脂質:9.7g 食塩相:3.3g	ご飯 さばの生姜煮 南瓜サラダ ひじきの炒り煮 味噌汁 Iカロリー:598kcal タンパク質:18.5g 脂質:21.3g 食塩相:2.7g	ワンタン塩ラーメン じゃこおにぎり ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐 Iカロリー:506kcal タンパク質:16.5g 脂質:5.6g 食塩相:4.1g	ご飯 とり天 白菜のなめたけ和え 里芋の煮ころがし 清まし汁 Iカロリー:592kcal タンパク質:22.8g 脂質:18.6g 食塩相:3.7g
柏餅	レモンケーキ	抹茶まんじゅう	今川焼き（カスタード）	母の日レク：手作りケーキ	せんべい
12日	13日	14日	15日	16日	17日
親子丼 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 ぶどうムース Iカロリー:558kcal タンパク質:22.6g 脂質:13.9g 食塩相:3.0g	ご飯 サーモンフライ コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ Iカロリー:532kcal タンパク質:15.2g 脂質:10.5g 食塩相:2.3g	ご飯 豚肉のオイスター炒め 春菊のごま和え 大学芋 味噌汁 Iカロリー:531kcal タンパク質:21.0g 脂質:10.3g 食塩相:2.6g	豆ごはん めばるの煮付け 和野菜のなめ草和え 里芋田楽 かき玉汁 Iカロリー:395kcal タンパク質:20.9g 脂質:4.9g 食塩相:3.5g	セレクト献立 豚丼/かき揚げ丼 胡瓜の酢の物 いちごムース 赤だし Iカロリー:510kcal タンパク質:21.2g 脂質:8.7g 食塩相:2.9g	ご飯 牛肉と三色ピーマンの炒め物 春雨サラダ そうめん汁 Iカロリー:611kcal タンパク質:18.1g 脂質:20.1g 食塩相:3.1g
ミニたいやき	チョコバウム	【おやつレク】 プリンパフェ	米粉のカップケーキ	クリームコンフェ	グレープゼリー
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 鶏肉の竜田揚げ なます じゃが芋のバター醤油炒め 味噌汁 Iカロリー:639kcal タンパク質:22.0g 脂質:23.8g 食塩相:2.3g	焼きそば ゆかりおにぎり ほうれん草の白和え 味噌汁 Iカロリー:517kcal タンパク質:18.4g 脂質:16.2g 食塩相:4.9g	ご飯 カレイの照り焼き 小松菜の辛子和え 高野豆腐の含め煮 赤だし Iカロリー:439kcal タンパク質:22.8g 脂質:5.2g 食塩相:3.3g	カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト 福神漬 Iカロリー:666kcal タンパク質:19.7g 脂質:22.0g 食塩相:3.5g	ご飯 蒸し魚の梅肉ソース 胡瓜の塩昆布和え ちくわのごま揚げ そうめん汁 Iカロリー:445kcal タンパク質:19.2g 脂質:5.3g 食塩相:2.5g	ご飯 豚肉のステーキ炒め ブロッコリーのドレッシング和え じゃが芋の煮物 味噌汁 Iカロリー:565kcal タンパク質:23.2g 脂質:12.5g 食塩相:3.3g
メープルケーキ	黒糖まんじゅう	抹茶ワッフル	【おやつレク】 プリンパフェ	レモンタルト	焼ドーナツ（チョコ）
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ご飯 さばの照り焼き 和野菜の和え物 冬瓜のかかあんかけ 味噌汁 Iカロリー:550kcal タンパク質:19.3g 脂質:19.3g 食塩相:3.0g	彩り散らし寿司 カリフラワーの青しそ和え がんもの煮物 清まし汁 Iカロリー:426kcal タンパク質:14.2g 脂質:6.2g 食塩相:4.1g	きつねうどん じゃこおにぎり れんこんサラダ ピーチゼリー Iカロリー:534kcal タンパク質:13.0g 脂質:8.1g 食塩相:3.9g	ご飯 ミックスフライ 胡瓜のなめ草和え 茄子の煮浸し 味噌汁 Iカロリー:618kcal タンパク質:14.7g 脂質:18.5g 食塩相:3.6g	ご飯 鶏肉のじぶ煮 キャベツのごま和え 里芋のえびあんかけ 味噌汁 Iカロリー:554kcal タンパク質:21.3g 脂質:11.0g 食塩相:3.8g	【誕生日会】 赤飯 ほっけのみりん漬け焼き なめこおろし じゃが芋の旨煮 清まし汁 Iカロリー:431kcal タンパク質:19.8g 脂質:4.4g 食塩相:2.4g
田舎まんじゅう	クレープ（チョコ）	プチケーキ	ベルギーワッフル	パンケーキ（抹茶）	フルーツケーキ

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。