

日 月 火 水 木 金 土

<p><b>1</b></p> <p>ごはん、鯖の味噌煮、筍とわかめの煮物、出巻き卵、大豆入りかき揚げ、きゅうりの酢物</p> <p>593kcal 2.3g</p>	<p><b>2</b></p> <p>ごはん、焼き肉、ほうれん草とこや豆腐の卵とじ、こんにゃくと人参炒め、もずく酢、抹茶きんとん</p> <p>595kcal 2.7g</p>	<p><b>憲法記念日 3</b></p> <p>あずきご飯、魚の塩焼き、ほうれん草胡麻あえ、出巻き卵、ふきと揚げ豆腐の煮物、キャベツの梅おかか和え、果物</p> <p>563kcal 2.7g</p>	<p><b>みどりの日 4</b></p> <p>ピースごはん、海老と野菜のかき揚げ、筍味噌煮、切干大根煮、高菜油炒め、わかめの酢物、ミニトマト</p> <p>588kcal 2.8g</p>	<p><b>こどもの日 5</b></p> <p>ごはん、筑前煮、出巻き卵、かまぼこ、青梗菜としめじの煮びたし、厚揚げ味噌煮、もやしの中華和え、柏餅</p> <p>597kcal 3.0g</p>	<p><b>6</b></p> <p>ごはん、鮭の南蛮漬け、ほうれん草の卵とじ、ヒジキ大豆煮、レンコン煮付け、トマトときゅうりのサラダ</p> <p>583kcal 2.2g</p>	<p><b>7</b></p> <p>ごはん、肉じゃが、塩サバ、うずら卵とオクラのフライ、ほうれん草胡麻和え、大根かきあえ</p> <p>598kcal 2.8g</p>
<p><b>8</b></p> <p>ごはん、豚肉の生姜焼き、ピーマンと椎茸のソテー、ブロッコリーのコーン煮、青梗菜の磯部和え、レンコン甘酢漬け、白花豆煮、さくらんぼ</p> <p>565kcal 2.2g</p>	<p><b>9</b></p> <p>ごはん、魚照り焼き、ほうれん草のソテー、出巻き卵、南瓜煮付け、ヒジキの煮物、キャベツの酢物</p> <p>599kcal 2.6g</p>	<p><b>10</b></p> <p>ごはん、魚煮付け、ふきの煮物、マーボー茄子、長いものトマト煮、大根とリンゴの酢物</p> <p>555kcal 2.3g</p>	<p><b>11</b></p> <p>ごはん、鱈の香草焼き、ジャガイモバター醤油焼、ゆで卵、牛肉とピーマンの中華炒め、ほうれん草の胡麻だれかけ、きゅうりの酢物</p> <p>597kcal 2.1g</p>	<p><b>12</b></p> <p>ごはん、和風ハンバーグ、ポテトフライ、ゼンマイの煮物、もやしとレタスの生姜酢、金平ごぼう</p> <p>587kcal 2.1g</p>	<p><b>13</b></p> <p>ごはん、魚塩焼き、焼椎茸、出巻き卵、あさりと大根の煮物、蓮根と豆腐の味噌バター煮、キャベツとリンゴの酢物</p> <p>560kcal 2.7g</p>	<p><b>14</b></p> <p>ごはん、エビフライ、ジャガイモの味噌煮、人参金平、ブロッコリーと豆腐の煮付け、わかめと春雨の酢物</p> <p>591kcal 2.4g</p>
<p><b>15</b></p> <p>ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツのベーコン煮、出巻き卵、大根のかけあえ、こや豆腐と椎茸の煮物</p> <p>597kcal 2.4g</p>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん、海老チリ、ブロッコリー、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、筍と厚揚げの味噌煮、ヒジキ大豆煮、果物</p> <p>570kcal 2.5g</p>	<p><b>17</b></p> <p>ごはん、魚の磯辺揚げ、レンコン煮付け、厚揚げと青梗菜の煮物、キャベツと豚肉のソテー、切干大根ときゅうりの酢物</p> <p>597kcal 2.6g</p>	<p><b>18</b></p> <p>ごはん、魚のホワイトソース焼、付合せ、出巻き卵、もやしとしめじの中華炒め、筍と豆腐煮、あらめ煮じめ、キャベツとコーンのサラダ</p> <p>563kcal 2.8g</p>	<p><b>19</b></p> <p>ごはん、鮭の海苔巻き天ぷら、レンコンと豆腐のうすくず煮、ふきの含め煮、野菜炒め、紅白なます、果物</p> <p>542kcal 1.8g</p>	<p><b>20</b></p> <p>ごはん、魚塩焼き、キャベツと海老の豆板醬炒め、カリフラワーのカレーソースかけ、ヒジキ煮、きゅうりのサラダ、金時豆煮</p> <p>570kcal 2.8g</p>	<p><b>21</b></p> <p>ごはん、魚煮付け、筑前煮、出巻き卵、切干大根の高菜煮、もやしと小松菜の味噌和え、すいか</p> <p>559kcal 2.8g</p>
<p><b>22</b></p> <p>ごはん、キスと野菜の天ぷら、豚肉と人参のこっくり煮、レンコンのおかか煮、蒸し茄子の酢物、バナナ</p> <p>592kcal 1.9g</p>	<p><b>23</b></p> <p>ごはん、魚煮付け、ほうれん草と椎茸の卵とじ、こんにゃくの胡麻金平、カリフラワーと豆腐のみそバター煮、きゅうりの酢物</p> <p>557kcal 2.5g</p>	<p><b>24</b></p> <p>ごはん、牛肉のすき焼き風煮、出巻き卵、筍と厚揚げの煮物、金平ごぼう、キャベツの酢物</p> <p>599kcal 2.8g</p>	<p><b>25</b></p> <p>ごはん、鶏肉と里芋の煮物、塩サバ、ほうれん草お浸し、ゼンマイの煮物、きゅうり酢、ミルクもち</p> <p>597kcal 2.4g</p>	<p><b>26</b></p> <p>ごはん、回鍋肉(ホイコウロウ)味噌炒め、厚揚げ煮、青梗菜のお浸し、タラモサラダ、果物</p> <p>581kcal 2.7g</p>	<p><b>27</b></p> <p>ごはん、海老天ぷら、出巻き卵、ゴマ豆腐ペロリン、こんにゃくのピリ辛煮、玉ねぎとわかめの酢物</p> <p>578kcal 2.0g</p>	<p><b>28</b></p> <p>ごはん、八宝菜、カニかまぼこ入り卵焼き、ヒジキ大豆、庫や豆腐煮、蒸し茄子と玉ねぎの酢物、果物</p> <p>559kcal 2.2g</p>
<p><b>29</b></p> <p>ごはん、鳥南蛮キャベツ添え、サツマイモと豆腐のごま煮、ネギの酢ぬた、レンコンの梅おかか煮</p> <p>598kcal 2.5g</p>	<p><b>30</b></p> <p>ごはん、ポークソテー、出巻き卵、カリフラワーと青梗菜のうま煮、切干大根の酢物、白花豆煮</p> <p>580kcal 2.0g</p>	<p><b>31</b></p> <p>ごはん、魚煮付け、筍とわかめの煮物、ジャガイモとベーコンの炒め物、もやしと青梗菜の肉味噌炒め、白菜とハ朔の酢物</p> <p>576kcal 2.7g</p>	<p><b>平成23年5月お献立</b></p> <p>ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘</p> <p>TEL&amp;FAX:0954-23-8870 090-1367-6287</p> <p>※献立内容は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。</p>			

