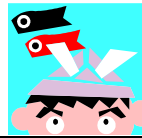


日 月 火 水 木 金 土

平成24年 5月



お献立



<p>1 ごはん、豚肉の生姜焼き、筍のおかか煮、もやしの生姜酢和え、五目ヒジキ煮、出巻き卵 584kcal 2.5g</p>	<p>2 ごはん、鯖の味噌煮、こんにゃくと椎茸の味噌田楽、じゃがいものカレー風味、人参の酢物、出巻き卵、ふきの信田煮 596kcal 2.4g</p>	<p>3 あずきごはん、蒸魚の甘酢あんかけ、茄子味噌炒め、ほうれん草お浸し、ハムのピカタ、紅白蒲鉾、いちごゼリー 599kcal 3.0g</p>	<p>4 ごはん、魚煮付け、付合せ、南瓜の煮物、紅白なます、肉団子、出巻き卵、白花豆煮 598kcal 2.5g</p>	<p>5 ごはん、酢豚、青梗菜としめじのお浸し、茹で卵、金平ごぼう、かしわ餅、キウイゼリー 599kcal 2.5g</p>		
<p>6 ごはん、鮭の南蛮漬け、筍金平、ポテトサラダ、出巻き卵、キャベツとしめじのおかか和え、高菜の油炒め 592kcal 2.9g</p>	<p>7 ごはん、焼き肉、こうや豆腐と椎茸煮、えびのかき揚げ、胡麻豆腐ペロリン、蓮根酢物 597kcal 2.1g</p>	<p>8 ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツのコンソメ煮、カニかまぼこ入り玉子焼き、茄子田楽、牛肉とごぼうの煮物、きゅうりとわかめの酢物 598kcal 2.1g</p>	<p>9 ごはん、白身魚のフライ、玉ねぎのサラダ、五目煮、もやしと水菜のナムル、筍味噌煮、ゼリー 583kcal 2.5g</p>	<p>10 ごはん、肉じゃが、塩サバ、出巻き卵、青梗菜の胡麻和え、椎茸とこんにゃくの味噌煮、トマトときゅうりのサラダ 599kcal 2.8g</p>	<p>11 ごはん、鮭の塩焼き、キャベツの梅おかか煮、もやしと人参の炒めもの、茄子酢物、ほうれん草のおひたし、南瓜煮付け 566kcal 2.1g</p>	<p>12 ごはん、エビフライとカレーコロッケ、ポイルキャベツ、ヒジキ煮、大根の味噌煮、玉ねぎのサラダ、煮豆 588kcal 2.3g</p>
<p>13 ごはん、ハンバーグデミグラスソーススパゲッティ添え、人参グラッセ、切干大根の煮物、高菜の油炒め、ほうれん草の卵とじ、果物 597kcal 3.3g</p>	<p>14 ごはん、魚照り焼き、こんにゃくのピリ辛炒め、じゃがいもの味噌煮、茄子の胡麻和え、ピーマンの昆布和え、キャベツの酢物 590kcal 2.9g</p>	<p>15 ごはん、チキン南蛮、だまねぎのサラダ、刺身こんにゃくとわかめの酢ぬた、さつま芋と豆腐の胡麻煮、出巻き卵、蓮根の梅おかか煮 599kcal 2.7g</p>	<p>16 ごはん、牛肉とごぼうの含め煮、ねぎの酢ぬた、竹輪の磯辺揚げ、キャベツのおかか和え、出巻き卵、もやしと春菊の胡麻和え 592kcal 3.0g</p>	<p>17 ごはん、魚煮付け、付合せ、ウインナーとピーマンの卵とじ、ポテトサラダ、春雨の明太子和え、果物 593kcal 2.9g</p>	<p>18 ごはん、スパニッシュオムレツキャベツ添え、胡麻豆腐ペロリン、がめ煮、ほうれん草おかか和え、もずくの酢物 580kcal 2.9g</p>	<p>19 ごはん、天ぷら盛合せ、茄子おかか和え、ごぼうの親子煮、玉ねぎとわかめの酢物、果物 598kcal 2.4g</p>
<p>20 ごはん、エビフライと野菜のフライ、ヒジキ煮、じゃがいもの高菜煮、出巻き卵、春キャベツの酢物 598kcal 2.8g</p>	<p>21 ごはん、イワシの生姜煮、野菜煮付け、ほうれん草海苔和え、ぎせい豆腐トマトソース、きゅうりの柚子酢、デザート 597kcal 2.5g</p>	<p>22 ごはん、牛肉のすき焼き風煮、蓮根甘酢、厚揚げの味噌煮、トマトの卵ソースサラダ、果物 596kcal 2.2g</p>	<p>23 ごはん、筑前煮、ミートボールトマトソース、出巻き卵、キャベツとエノキの酢物、果物 596kcal 2.3g</p>	<p>24 ごはん、豆腐のそぼろあんかけ、塩サバ、南瓜の小倉煮、シルバーサラダ、トマトとわかめのマリネ、高菜の油炒め 596kcal 2.7g</p>	<p>25 ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしと水菜のソテー、ヒジキ煮、厚揚げと小松菜の煮びたし、とくわかのぬた、デザート 595kcal 2.5g</p>	<p>26 ごはん、鳥の唐揚げキャベツ添え、炊合わせ、南瓜の煮付け、胡麻豆腐ペロリン、出巻き卵、モヤシと水菜の生姜酢 593kcal 2.2g</p>
<p>27 ごはん、魚照り焼き、付合せ、茄子田楽、野菜のクリーム煮、出巻き卵、キャベツと椎茸の胡麻酢和え 598kcal 1.8g</p>	<p>28 ごはん、魚煮付け、人参の金平、こうや豆腐と椎茸煮、バンバンジーサラダ、煮豆、ほうれん草胡麻和え 590kcal 2.5g</p>	<p>29 ごはん、鮭のハーブ焼き、野菜炒め、さつま芋の天ぷら、マーボー茄子、きゅうりとわかめの酢物 591kcal 2.3g</p>	<p>30 ごはん、魚の竜田揚げ、蒸し茄子の酢物、ウインナーと野菜の卵とじ、蓮根とわかめの煮物、果物 597kcal 1.9g</p>	<p>31 ごはん、茄子と豚肉の味噌炒め、卵の煮袋と炊合わせ、五目ヒジキ、キャベツの酢物、大豆のいりこ煮 598kcal 2.7g</p>	<p>ゆめランチ TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287 ※仕入れ状況で、献立内容が替わることがありますので、あらかじめご了承ください</p>	