

# 2024年5月 ヘルシー一定食献立表

【カロリー・食塩相当量】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 ご飯 ハンバーグステーキ 蒟蒻と竹輪のおかか煮 小松菜の和え物 パインサラダ うぐいす豆 【660kcal 1.2g】	2日 ご飯 鯖のマヨ醤油焼き 木耳と小松菜の生姜炒め うすらフライ キャベツの梅おかか和え 昆布の佃煮 【667kcal 2.6g】	3日 休日	4日 休日
6日 休日	7日 ご飯 海老フライ ベーコンエッグ ごぼうと蒟蒻の金平 ほうれん草の胡麻和え たくあん漬け 【664kcal 2.0g】	8日 ご飯 肉団子の酢豚風 じゃが芋のそぼろ炒め 豆腐とオクラの煮物 わかめとしらすの酢の物 つぼ漬け 【684kcal 1.8g】	9日 ご飯 鯖の塩こうじ焼き バンサンスー ほうれん草の和え物 揚げ餃子 しば漬け 【608kcal 4.2g】	10日 午前中終了 食堂無し	11日
13日 テスト期間 食堂無し	14日 テスト期間 食堂無し	15日 テスト期間 食堂無し	16日 テスト期間 食堂無し	17日 テスト期間 食堂無し	18日
20日 ご飯 キャベツミンチカツ 大根とアスパラのコンソメ煮 オクラとささみの和え物 金平ごぼう なます 【657kcal 3.1g】	21日 ご飯 鱈のムニエル ジャーマンポテト ブロッコリーの酢味噌かけ ひじき煮 つぼ漬け 【672kcal 1.8g】	22日 ご飯 豚の塩だれ焼き ピーマンと卵のチャンプルー ほうれん草のマヨネーズ和え ごぼう蒟蒻 ゆず大根 【658kcal 1.4g】	23日 ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 厚揚げと菜の花の炊き合わせ 小松菜ともやしの胡麻和え カキフライ 刻みたくあん 【715kcal 3.0g】	24日 ご飯 ポトフ 竹輪の磯部揚げ ごぼうのごまマヨ和え 茄子の揚げびたし 高菜漬け 【714kcal 3.1g】	25日
27日 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ ひじきといんげんの煮物 パインサラダ 出し巻き卵 五目煮 【729kcal 2.8g】	28日 ご飯 いわしの梅しそフライ チキンのラタトゥイユ マロニーサラダ 田楽 さくら漬け 【738kcal 2.2g】	29日 ご飯 チキンのタンドリー風 がんもの煮物 もやしの生姜酢炒め ごぼうサラダ つぼ漬け 【590kcal 2.5g】	30日 午前中終了 食堂無し	31日 午前中終了 食堂無し	

\*都合により献立を変更することがあります。



## 5月の丼メニュー

毎月、**2種類**の丼メニューをご用意させていただいています。

※翌月の丼メニューは、事前に配布させていただきます。

- ・ **玉子かつ丼** . . . 普通 (とんかつ1枚)  
. . . 大盛り (ご飯100g増し、とんかつ半分増し。)

玉ねぎと玉子を和出汁で煮込み、和風な一品。ボリュームあります。

- ・ **焼きとり丼** . . . 普通 (鶏肉6個+焼きネギ)  
. . . 大盛り (鶏肉9個+焼きネギ+ご飯100増し)

鶏肉を食べやすい大きさにカットし、ネギを香ばしく焼き上げ自家製の旨甘いタレと絡めました。  
意外にあっさり食べれてしまう一品。女性でも余裕!?



## 定番メニュー

カレー . . . 普通と大盛りをご用意させていただいています。

カツカレー . . . 120gのとんかつ。食べ応え抜群です。

