



# 令和5年5月予定献立表



東日暮里サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
お赤飯 味噌汁 鮭の梅煮 ニラ玉炒め 人参サラダ 果物	ご飯 スープ 鶏つくね 炒り豆腐 酢の物 果物	炊き込みご飯 沢煮焼 ぎせい豆腐 ツナサラダ 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱マヨ焼き 切り昆布の煮物 ごまじゃこサラダ 果物	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 厚揚げの煮物 わさび和え 果物	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 磯辺和え 果物
きなこプリン	きなこプリン	ごまミルクゼリー	ごまミルクゼリー	りんごゼリー	りんごゼリー
8	9	10	11	12	13
ご飯 スープ 豚肉の炒め物 大根の煮物 中華風和え物 果物	ご飯 味噌汁 たらのフライ 白菜のトロトロ煮 ゆかり和え 果物	ちゃんぽん風うどん 南瓜の煮物 梅肉和え 果物	ご飯 味噌汁 さわらの煮つけ 人参シリシリ コールスローサラダ 果物	ご飯 スープ 青椒肉絲 かぶの煮物 酢の物 果物	ご飯 スープ 和風ハンバーグ 小松菜の炒め物 大根サラダ 果物
水ようかん	バナナのケーキ	バナナのケーキ	プリンアラモード	プリンアラモード	水ようかん
15	16	17	18	19	20
カレーライス スープ ポテトサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 さわらのもと焼き 野菜炒め ピーナッツ和え 果物	ご飯 味噌汁 シューマイ 炊き合わせ お浸し 果物	わかめご飯 味噌汁 オムレツ 肉じゃが おかか和え 果物	セレクトメニュー きのこリゾットまたは チキンライス スープ 千切りポテトサラダ フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 白和え 果物
ヨーグルトゼリー	ヨーグルトゼリー	オレンジゼリー	オレンジゼリー	黒糖蒸しパン	黒糖蒸しパン
22	23	24	25	26	27
ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 卵の花 生姜和え 果物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き じゃが芋の煮物 ごま酢和え 果物	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 くるみ和え 果物	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜蒸し 五目煮豆 南瓜のサラダ 果物	ご飯 味噌汁 コロケ 煮浸し なめたけ和え 果物	三色丼 すまし汁 金時豆の煮物 からし和え 果物
おやつ作り	おやつ作り	みたらし白玉	みたらし白玉	シベリア	抹茶ゼリー
29	30	31	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">栄養だより</div> <b>5月はお茶の季節です♪</b> 毎年5月は茶摘みの時期です。「夏も近づく八十八夜」という歌詞の童話がありますが、この八十八夜(立春から88日目)が収穫のピークと言われています。カテキンが多く含まれていて、カテキンには抗酸化作用やコレステロールの低下、虫歯予防などの効果があります。		
ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル 卵とじ 酢の物 果物	ご飯 かきたま汁 豆腐ステーキ 大根の彩り炒め 春雨サラダ 果物	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ジャーマンポテト ナムル 果物			
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	抹茶ゼリー			

入庫の都合により多少の変更もございますが、ご了承ください。