

令和7年

5月



さくら夕食弁当献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><厨房からの一言メモ> アスパラガスについて</p> <p>春から初夏に旬を迎えるアスパラガスはとても栄養豊富な野菜です。特に有名な栄養素としてアスパラギン酸が豊富に含まれています。疲労回復、スタミナ増強の効果があります。もともとアスパラから発見された成分で、名前もアスパラに由来しています。体内のエネルギー代謝を活発にする作用があり、栄養ドリンクに含まれる成分としてもおなじみです。旬のアスパラガスを食べて元気に過ごしましょう！！</p> 			1日	2日
			<ul style="list-style-type: none"> * 鶏キムチ炒め * バンサンスー * 金山寺味噌 * ご飯 * 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚の磯辺焼き きのこ炒め、たまご豆腐 * カリフラワーの梅肉和え * コーンマヨ * ご飯 * 味噌汁
5日	6日	7日	8日	9日
<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の山賊焼き 煮味噌、てまり串 * さつま芋のゴマドレ和え * 梅干し * ご飯 * 吸い物 	<ul style="list-style-type: none"> * 関東煮 * 三色ピーマン和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * メルルーサのネギ焼き ミニオムレツ 小松菜のカルシウム和え * 糸昆布の煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の西京焼き 玉ねぎ炒め、粉ふきいも * キャベツのおかか和え * 黒豆 * ご飯 * 吸い物 	<ul style="list-style-type: none"> * とろ鱈の塩麹焼き つくね串 大根とイカの煮物 * トマトの青じそ和え * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁
12日	13日	14日	15日	16日
<ul style="list-style-type: none"> * かに玉あんかけ 長芋短冊揚げ * 春雨の中華和え * 白花豆 * ご飯 * 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> * ポークピカタ アスパラのバター炒め ミニグラタン * コールスローサラダ * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> * さんまの塩焼き きのこの海苔和え だし巻き玉子 * おからの煮物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * ソイの胡麻焼き 白半平の煮物 南瓜コロケ * 大豆の和え物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 揚げ出し豆腐の かにあんかけ、焼き半平 * かぶの甘酢和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁
19日	20日	21日	22日	23日
<ul style="list-style-type: none"> * 鶏のパン粉焼き さつま芋の甘煮 ソース焼きそば * 菜の花の辛子和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉とにんにくの芽の スタミナ炒め * 呉和え * 鮭のほぐし身 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の照り焼き ベビーチーズ ふきとアゲの煮物 * 長芋のなめたけ和え * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 赤魚の煮付、野菜の煮物 がんもの煮物 * 胡瓜と竹輪の和え物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のピリ辛焼き 高野豆腐の煮物 * エリンギ炒め * ツナマヨ * ご飯 * 味噌汁
26日	27日	28日	29日	30日
<ul style="list-style-type: none"> * 鱈の包み焼き * 南瓜の煮物 * 漬け物 * ゆかりご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭のちゃんちゃん焼き 寒天ゼリー * 長芋の煮物 * 枝豆 * ご飯 * 吸い物 	<ul style="list-style-type: none"> * エビフライ ミートボール、がんも煮 * 茄子の辛子和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * ピラフ * ロールキャベツの トマト煮 * コーンサラダ * なめたけ * コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の玉ねぎ焼き 里芋と半平の煮物 焼き南瓜 * 茄子とあさりの わさび和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
 ※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
 ※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください