☆5月の献立でーす★

	5/31(月)					5/1(土)
昼食	冷やし中華					豆腐ステーキ
	鱈の天麩羅					ひじきの煮物
	さつまいものシナモン風					ほうれん草のくるみ和え
						味噌汁
						ご飯
	おまけ					おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ585kcal たんぱく質 25.7g					ｴﾈﾙｷﾞｰ583kcal たんぱく質 20.2g
	脂質 17.4g 食塩相当量 6.4g					脂質 16.4g 食塩相当量 1.8g
おやつ						フルーチェ

	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)	5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
昼食	鮭の南蛮漬け	カニ玉		牛牛蒡のあんとじうどん	鶏肉のピカタ	鉄火丼
	薩摩芋のいとこ煮	茄子の田楽		厚焼き卵	じゃが芋の煮物	おでん
	キウイフルーツ	白菜の胡麻サラダ		海藻サラダ	胡瓜の梅おかか和え	もずくの酢の物
	味噌汁	中華ｽｰﾌﾟ			ミネストローネ	吸物
	ご飯	ご飯			ご飯	
	おまけ	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ591kcal たんぱく質 24.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ519kcal たんぱく質 18.3g		ｴﾈﾙｷﾞｰ675kcal たんぱく質 22.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ576kcal たんぱく質 22.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ465kcal たんぱく質 28.1g
	脂質 12.6g 食塩相当量 2.3g	脂質 17.8g 食塩相当量 4.5g		脂質 31.3g 食塩相当量 5.2g	脂質 20.6g 食塩相当量 3.4g	脂質 3.8g 食塩相当量 4.1g
おやつ	わらびもち	柏餅	柏餅	ココアケーキ	チーズケーキ	シュークリーム

	5/10(月)	5/11(火)	5/12(水)	5/13(木)	5/14(金)	5/15(土)
昼食	鰤の味噌漬け焼き	チャーハン	刺身盛り合わせ	エビフライ	とろろそば	ハンバーグ
	茶碗蒸し	から揚げ	里芋と鶏肉の煮物	法蓮草のお浸し	天ぷら	小松菜のおひたし
	大根サラダ	南瓜のｼﾅﾓﾝ風	メロン	バナナ	白菜の酢の物	キウイフルーツ
	吸物	中華スープ	のっぺい汁	コンソメスープ		コーンクリームスープ
	ご飯		生姜ご飯	ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ562kcal たんぱく質 26.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ795kcal たんぱく質 23.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ630kcal たんぱく質 30.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ512kcal たんぱく質 19.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ579kcal たんぱく質 20.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ546kcal たんぱく質 23.6g
	脂質 18.8g 食塩相当量 3.3g	脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g	脂質 10.0g 食塩相当量 3.8g	脂質 18.8g 食塩相当量 2.2g	脂質 12.0g 食塩相当量 6.7g	脂質 20.1g 食塩相当量 3.1g
おやつ	栗饅頭	大福	茶巾絞り	水羊羹	饅頭	さいちゅう

	5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)	5/22(土)
昼食	とろろごはん	鰤の照り焼き	シーフドカレー	コロッケ	八宝菜	味噌ラーメン
	豚の角煮	白和え	大豆ｻﾗﾀﾞ	ゆで豚のマリネ	ささみサラダ	餃子
	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	巣篭もりの卵	ネーブル	メロン	茄子と胡瓜のサラダ
	フルーツ	味噌汁	たこ焼きの日	味噌汁	中華スープ	
		ご飯		ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ819kcal たんぱく質 24.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ597kcal たんぱく質 25.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ775kcal たんぱく質 30.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ683kcal たんぱく質 24.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ544kcal たんぱく質 16.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ555kcal たんぱく質 20.2g
	脂質 36.1g 食塩相当量 2.4g	脂質 16.2g 食塩相当量 2.5g	脂質 26.4g 食塩相当量 4.1g	脂質 27.6g 食塩相当量 3.0g	脂質 14.3g 食塩相当量 3.7g	脂質 20.6g 食塩相当量 3.9g
おやつ	チーズケーキ	南瓜プリン	たこ焼き	無花果ヨーグルトケーキ	抹茶のﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ	黒糖プリン

	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)	5/29(土)
昼食	寿司で居酒屋	ちらし寿司	太刀魚の塩焼き	親子丼	チンジャオロース	イカ団子の煮物
		茶碗蒸し	ぜんまいの煮物	こんにゃくのきんぴら	薩摩芋のレモン煮	大豆サラダ
		ほうれん草の胡麻和え	モロヘイヤの和え物	春雨サラダ	オレンジ	バナナ
		吸物	豚汁	味噌汁	中華ｽｰﾌﾟ	味噌汁
			ご飯		ご飯	ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		ｴﾈﾙｷﾞｰ567kcal たんぱく質 26.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ604kcal たんぱく質 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ638kcal たんぱく質 25.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ516kcal たんぱく質 25.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ629kcal たんぱく質 23.3g
		脂質 10.0g 食塩相当量 5.0g	脂質 18.6g 食塩相当量 2.6g	脂質 18.3g 食塩相当量 2.6g	脂質 13.1g 食塩相当量 3.3g	脂質 17.4g 食塩相当量 2.5g
おやつ	ｶﾞﾄｰｼｮｺﾗ	アップルパイ	ピーチゼリー	黒糖蒸しパン	あんﾄﾞｰﾅｯﾂ	カルピスゼリー

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

fukusuke6683@gmail.com
☎054-269-6683

～持ち帰りサービスやってます～

・昼弁当500円
・惣菜セット350円
・白米50円
・惣菜セット配達450円

配達もやってます！

fukusuke6683@gmail.com
☎054-269-6683
駿河区中原493-1

E kcal P g	E kcal P g	E kcal P g
F g S g	F g S g	F g S g