

# 5月 ランチメニュー &

## ランチ参観日程表

※ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。

※ランチメニューは変更する場合があります。



※通常一家庭お一人のランチを準備しています。

複数の参加をご希望の方は、2~3日前までにお知らせ下さい。

☆放射能対策の一つとしてミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。

ミネラルの「カリウム」「カリシウム」の多い食品には☆印をつけています。

1日(木)	2日(金)
510 kcal	519 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>中華風にゅうめん (豚肉・白菜・もやし・人参・ネギ)</li> <li>棒棒鶏サラダ (キウイ・レタス・豆腐・白ごま)</li> <li>ミニトマト</li> <li>大葉草 (お酢・黒ごま)</li> <li>フルーツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼 (鶏肉・玉ねぎ・人参・卵)</li> <li>ほうれん草しらすおかか和え</li> <li>七つねの石焼豆腐 (七つね・青のり)</li> <li>人参の天ぷら</li> <li>みそ汁 (キャベツ・油揚げ)</li> <li>フルーツ・牛乳</li> </ul>

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こどもの日 	振替休日 	520 kcal ハッシュドビーフ (牛小肉・玉ねぎ・人参・エビ・デミグラスソース) シーザーサラダ (レタス・キュウリ・キャベツ・水菜) ミニトマト 洋風スープ (春雨・コン・わかめ) 乳酸ドリンク	513 kcal ロールパンサンド (いちごジャム・はちみつ) ツナとトマトの包み揚げ (ツナ・じゃが芋・人参・パセリ・粉・ザラメ) レタス 人参グラッセ 洋風スープ (玉ねぎ・卵) フルーツ・牛乳	508 kcal 肉じゃが煮 (豚肉・新じゃが・玉ねぎ・人参・しらたこ) レタス ミニトマト 春雨マヨネーズサラダ (キウイ・人参・卵) みそ汁 (とろろ・わかめ) ごはん・フルーツ・牛乳
12日(月) 516 kcal	13日(火) 512 kcal	14日(水) 508 kcal	15日(木) 511 kcal	16日(金) 513 kcal
豚肉のしゅうが焼 新じゃが・オニオン マカロニサラダ (キュウリ・人参・卵) ミニトマト 中華スープ (春雨・キャベツ・コン) ごはん フルーツ 牛乳	ピラフ (ハム・玉ねぎ・人参・ピーマン) キッチン (卵・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・コン・エビ) ミニトマト 洋風スープ (ネギ・鶏肉) フルーツ 牛乳	ごん月の菊焼 (ごん・おとろひ・人参・油揚げ) 千切りキャベツ 切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ) 冷やん (とろろ・ネギ・おから) みそ汁 (じゃが芋・油揚げ) ごはん 乳酸ドリンク	五目けんちんうどん (鶏肉・ごぼう・大根・人参・こんにゃく・ネギ) おぼろの煮つけ (おぼろ・人参・油揚げ) 青菜と卵の炒め物 (キャベツ・人参・卵) フルーツ 牛乳	手作りごぼう煮 (キャベツ・豚肉・玉ねぎ・ミニトマト) ナムル (もやし・小松菜・人参・白ごま) 中華スープ (とろろ・わかめ) ごはん フルーツ 牛乳
19日(月) 振替休日	20日(火) 514 kcal	21日(水) 508 kcal	22日(木) 512 kcal	23日(金) 518 kcal
	とりの唐揚げ 千切りキャベツ ひよこの煮物 (ひよこ・油揚げ・人参) ブロッコリー ミニトマト みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ・卵) ごはん フルーツ・牛乳	ごぼうのみそ煮 (ごぼう・おとろひ・人参) ほうれん草コンソメ 卵焼き 人参の甘煮 みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ごはん ヨーグルト	マーボー春雨 (春雨・豚肉・ネギ・人参・ピーマン・木くらげ) もやし中華サラダ (もやし・レタス・人参・キュウリ・ちくわ) ミニトマト 中華スープ (ネギ・卵) ごはん フルーツ・牛乳	鶏肉のパン粉おろし オアパン焼き (とり肉・マヨネーズ・粉チーズ・パン粉) レタス・ミニトマト ポテトサラダ (じゃが芋・人参・キュウリ・卵) 洋風スープ (玉ねぎ・コン・わかめ) ごはん・フルーツ・牛乳
26日(月) 518 kcal	27日(火) 520 kcal	28日(水) kcal	29日(木) 517 kcal	30日(金) 522 kcal
<年長=遠足> キンピシカク (とり肉・卵・小麦粉) スパゲティサラダ (キュウリ・人参・卵) レタス・ミニトマト ポトフスープ (じゃが芋・人参・玉ねぎ・オニオン) ごはん・フルーツ・牛乳	焼そば (豚肉・キャベツ・もやし・人参) 豆腐の中華サラダ (とろろ・レタス・キュウリ・ハム・水菜) ミニトマト 中華スープ (ネギ・卵) フルーツ・牛乳	<年少=遠足> シシャモのチーズフライ 千切りキャベツ 切干大根のサラダ (切干大根・レタス・キュウリ・人参・ちくわ) ミニトマト みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ・わかめ) ごはん・フルーツ・牛乳	フルーツヨーグルト (フルーツ・とり肉・人参・玉ねぎ) おぼろ揚げ (ごぼう・人参・玉ねぎ・ちくわ) 酢の物 (キュウリ・おから・酢) ブロッコリー みそ汁 (とろろ・ネギ) フルーツ・牛乳	<年少=遠足> カレ・ライス (豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参) ミモザサラダ (ブロッコリー・レタス・キュウリ・卵) 人参グラッセ 洋風スープ (春雨・キャベツ・コン) フルーツ・牛乳