

5月 献立表



管理栄養士 松島 潔美

令和6年(2024年)

風薫る5月、すがすがしい季節です。身体が動きやすく食欲が進む頃です。配食では天然の出汁を使い適塩の味付けをし、旬の食材を使用した料理を手作りしております。利用者様にはいつまでもお健やかでいただけるお手伝いが出来たらと、心がけております。 管理栄養士 松島 潔美		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
		ご飯 ぶりの葱味噌焼き 筑前煮 青菜とキャベツの和え物 すまし汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 茄子と油揚げの煮物 春雨サラダ 味噌汁	赤飯 鶏肉の南部焼き 大根とちくわの煮物 きゅうりとみょうがの酢の物 味噌汁	ご飯 天ぷら ふきとがんもの煮物 三色浸し 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め ひじきの五目煮 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
ご飯 鯖の塩焼き のっぺい風煮物 青菜の中華風和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の胡麻味噌風味 キャベツの甘酢和え すまし汁	ご飯 揚げ鶏の黒酢あんかけ さつまいもとすき昆布の煮物 青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鮭のあかね焼き 高野豆腐の野菜あんかけ わかめの酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉の野菜ロール 大根と油揚げの煮物 青菜と人参の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌風味煮 五目豆 春雨サラダ すまし汁	ご飯 鮭の焼き漬け 南瓜となすの煮物 うどと胡瓜の酢の物 味噌汁
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
ご飯 エビと鶏むね肉のチリソース 冬瓜と油揚げの煮物 三色浸し 味噌汁	黒米ご飯 鯖の利休焼き 里芋人参の含め煮 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のハーベキューソース焼き 卵の花煮 青菜とえのきの辛子和え すまし汁	ご飯 鶏肉と卵の照煮 ひじきの煮物 辣白菜 味噌汁	ご飯 かじきのフライ 塩肉じゃが 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 豚肉の山椒焼き 長芋と蒟蒻の炊き合わせ わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き さつまいもの味噌トマト炒め 青菜の五味和え すまし汁
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
ご飯 ぶりの照り焼き 鶏ひき肉と大根の生姜醤油煮 きゅうりともやしの酢の物 味噌汁	ご飯 トンカツ すき昆布と野菜の煮物 青菜の辛し和え 味噌汁	ご飯 赤魚のおろし煮 車麩と野菜の炊き合わせ 茄子とトマトの生姜風味 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き 切り干し大根の煮物 青菜とモヤシの胡麻醤油 すまし汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 南瓜の甘煮 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の菜種焼き きんぴら風煮物 二色ナムル 味噌汁	ご飯 ドライカレー 蕪と油揚げの煮物 白菜のコールスローサラダ すまし汁
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
ご飯 鶏肉の梅風味焼き 揚げだし豆腐 青菜の中華風和え物 味噌汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 肉じゃが 三色なます 味噌汁	ご飯 八宝菜 里芋の胡麻だれかけ 青菜のきのこ和え 味噌汁	ご飯 鯖フライ 茄子と油揚げの煮物 蕪と人参の酢の物 味噌汁	ご飯 ごぼうハンバーグ 冬瓜と油揚げの煮物 青菜とキャベツの生姜和え すまし汁		

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1,053円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利
1,053円-500円 = 553円

1食 553円(税込み)



ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



1食あたり(目安)

エネルギー 750
~ 800 kcal
たんぱく質 21~27g
塩分 3~4g

