

2022年 5月 献立表 《 昼食 》

常食 A

グッドエイジクラブ宇都宮

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 692kcal 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚の梅焼 ハム野菜炒め ホタテ風味フライ 里芋のごまマヨネーズサラダ ブロッコリーのネギ塩おほかね和え ホットケーキ 抹茶ババロア	御飯 670kcal 味噌汁 鶏肉じゃが 魚のチーズ焼 なす味噌炒め 中華春雨サラダ わさび和え 昆布佃煮 肉まん フルーツ(オレンジ)	御飯 738kcal コンソメスープ 魚のフライ 豚肉の生姜焼 マリネ 塩焼きそば かぼちゃの甘煮 枝豆と竹輪の梅和え せんべい 杏仁豆腐	御飯 673kcal すまし汁 鶏肉のから揚げ 蓮根のきんぴら カリフラワーの卵サラダ 菜花の辛子和え ザーサイ フルーツヨーグルト おやき	御飯 643kcal ミネストローネ ハンバーグ 魚のカレー香り揚げ 厚揚げ中華あんかけ たけのこの煮物 大根サラダ 漬物 エクレア ゼリー
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 676kcal なめこの味噌汁 さばの味噌煮 鶏肉のごまだれ焼き コロッケ 切干大根の炒り煮 ビーフソテー 三色豆 おからケーキ フルーツポンチ	御飯 743kcal 味噌汁 チキン南蛮タルタルソース 海老蒸しシューマイ きんぴらごぼう グリーンサラダ チンゲン菜のピーナツ和え バームクーヘン フルーツ(バナナ)	御飯 658kcal すまし汁 魚のムニエル レモンバターソース 松風焼き 山芋の磯辺揚げ 筍の炒り煮 かぼちゃのサラダ 枝豆 あんみつ せんべい	御飯 735kcal 味噌汁 豆腐ステーキ 肉味噌がけ 魚の塩麹漬け焼き 野菜のフライ 切り干し大根のカレー風炒り煮 白菜のしその実和え あみ佃 ウエハース ピーチゼリー	御飯 647kcal 味噌汁 魚のトマトソース煮 千草焼き 山菜和風ソテー マカロニサラダ ほうれん草のおひたし うずら煮豆 プリン フルーツ(オレンジ)
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
たけのこ御飯 649kcal すまし汁 魚の土佐漬け きんぴら ポテトサラダ いんげんのごま和え 水ようかん フルーツ(メロン)	キーマカレー 778kcal コンソメスープ 洋風卵焼き ポテトフライ 海藻サラダ アスパラのツナマヨ和え 福神漬け ぶどうゼリー フルーツ(オレンジ)	御飯 727kcal 味噌汁 さわらの西京焼き メンチカツ お好み焼き ぜんまいの煮物 おからサラダ かぶのレモン漬 まんじゅう ところてん	御飯 634kcal 中華スープ 豚キムチ炒め 魚の蒲焼き 刻昆布とさつま揚げの炒り煮 中華風豆腐サラダ もやしの山菜和え 漬物 うぐいす蒸しパン せんべい	《世界の料理》 819kcal メキシコ風ピラフ(メキシコ)  アイントプフ(ドイツ) 豚肉のプルコギ風(韓国) グリラットウロヒ(フィンランド) 小籠包(中国) ラタトゥーユ(フランス) ヴィナグレッッチサラダ(ブラジル) マンゴープリン フルーツ(パイン)
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
御飯 683kcal コンソメスープ 酢豚 ホッケの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ こんにゃくのみそ田楽 めかぶの和え物 昆布巻 ふのラスク コーヒゼリー	御飯 678kcal 中華スープ 焼肉 もろの煮魚 れんこん味噌炒め カニクリームコロッケ さつまいものバター醤油煮 白菜の磯辺和え ロールケーキ フルーツ(バナナ)	御飯 669kcal 味噌汁 親子煮 たら粕漬焼き 春巻き 五目煮豆 キャベツとわかめの韓国風サラダ 山菜おろし 紅茶のシフォンケーキ フルーツ(バナナ)	御飯 738kcal 豚汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ 魚の味噌バター焼き 野菜の生姜炒め 菜の花とたけのこの煮浸し ミモザサラダ 白花豆 プチシュークリーム プリン	御飯 717kcal ミニうどん 魚の焼き南蛮漬け 春菊とベーコンの炒め物 さつま芋のサラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス 漬物 杏仁フルーツ 桃まん
30日 (月)	31日 (火)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: green; margin: 0;"><b>アイントプフ</b></p> <p>ドイツの家庭料理です。「様々な具材を一つの鍋で調理した」という意味があります。ソーセージとじゃがいもや人参、玉ねぎなどを入れて煮込みます。スープのベースはトマトやコンソメなど各家庭により異なるそうです。</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: green; margin: 0;"><b>グリラットウロヒ</b></p> <p>フィンランドの料理です。フィンランドでは鮭やます、ニシンなどの魚が良く食べられています。「ロヒ」はサーモンのことです。サワークリームソースが一般的ですが、今回はホワイトソースにアレンジしました。</p> </div> </div>		
御飯 657kcal 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 豚肉のごまだれ焼 卵豆腐海藻添え 切干大根の炒り煮 チョレギサラダ 三色豆 チーズ蒸しケーキ せんべい	御飯 666kcal すまし汁 揚げ魚とカラフル野菜のバジル風味 鶏肉の照り焼き たこやき 味噌炒め カリフラワーの卵サラダ 赤かぶ漬け ミニどら焼き フルーツ(オレンジ)			

