

# 5月献立



当施設のお米は、北区八多町産です。  
お米がおいしいとご好評いただいています。



## 管理栄養士から一言



本格的に暑くなる前のこの時期、急に気温が上がるため、以外と熱中症のリスクが高くなります。水分が思うように取れないときは、おみそ汁や果物も効果的です。

上手に水分補給をして、体調を整えて下さい。



## 持ち帰り お弁当

当日デイご利用された方限定



ごはん付 700円  
おかずのみ 600円

月	火	水	木	金	土
2 お楽しみ♪ バイキング	3 赤飯 コロッケ 若竹煮 野菜の甘酢和え	4 鯖のホイル焼き 茄子の味噌炒め ブロッコリー-サラダ	5 ちらし寿司 アジの南蛮漬け 冷奴	6 豚肉の甘辛炒め 大根とあげの 煮付け とろろ汁	7 あんかけうどん おにぎり 天ぷら
9 アジの香味揚げ 大豆の五目煮 野菜サラダ	10 鶏肉と卵の甘酢煮 白菜煮付け かぼちゃサラダ	11 肉じゃが チンゲン菜と 厚揚げの煮浸し キャベツの梅和え	12 鶏肉の梅しそ巻き 里芋の煮付け 切干サラダ	13 いなりずし 鯖の西京焼き 若竹煮 もずく酢の物	14 ぶり大根 ほうれん草の お浸し 春雨サラダ
16 ぶりの照り焼き 若竹煮 紅白なます	17 揚げ鯖のあんかけ ひじき煮付け かぼちゃサラダ	18 わかめうどん おにぎり 天ぷら	19 アジのスパイシー ムニエル さつまいも甘煮 野菜の甘酢和え	20 和風ハンバーグ 里芋とキノコ味噌 煮 白菜の胡麻和え	21 麻婆豆腐 チンゲン菜の煮 浸し 紅白なます
23 鶏肉の チリソース風 切干煮つけ 白菜の胡麻和え	24 カレーライス 玉子焼き 甘酢和え	25 豚しゃぶ じゃが芋の そぼろ煮 ブロッコリー-サラダ	26 玉子丼 さつまいも甘煮 キャベツの梅和え	27 鮭のムニエル タルタルソース 切干煮つけ 野菜サラダ	28 鯖の竜田揚げ 若竹煮 紅白なます
30 豆腐ステーキ 筑前煮 ほうれん草の お浸し	31 野菜オムレツ 大豆の五目煮 春雨サラダ				

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。