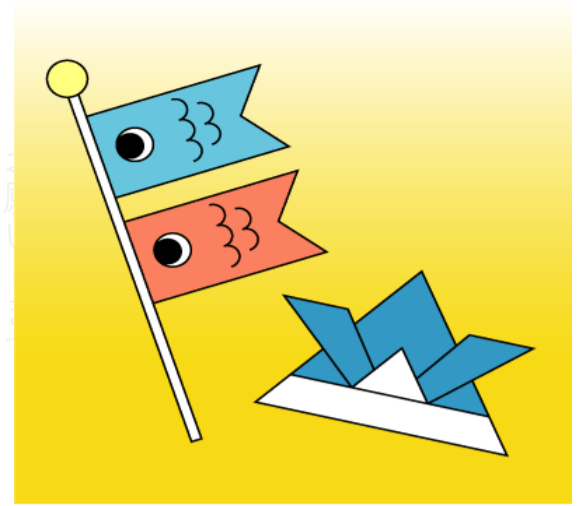




お楽しみ ランチメニュー



5月5日(月)

「こどもの日ランチ」



5月11日(日)

「母の日ランチ」



5月21日(水)

「ミートソースオンライス」



5月25日(日)

「ご当地グルメ」



おまけ

なぞなぞコーナー！

Q.おすし屋さんで 2回食べると
やせてしまう食べ物ってな～んだ??



ランチ写真はイメージです(∩ω∩)
実際に提供する状態は写真と異なります。

☆北海道名物 いかめし☆

北海道の函館地方や渡島地方の郷土料理で、イカの中に米を入れて炊き上げた料理です。

今回は食べやすく炊き込みにアレンジしたご飯と、ザンギ（唐揚げ）やコロケ（じゃが芋）、かぼちゃサラダ（かぼちゃ）など北海道をイメージする食材を組み合わせました。

5月 月間献立カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 株式会社タイハイの管理栄養士が献立を作成しています | | | | | | | |
| <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>こいのぼりには 青空が似合いますね。</p> </div> </div> | | | | | | | |
| 朝食 | 5月1日 あじさんが焼き 切昆布大豆煮 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁 | 5月2日 磯風味白揚げ 野菜入り炒り豆腐 なめこおろし みそ汁 | 5月3日 赤魚塩焼き クリーミーベーコンポテト キャベツのカレー風味和え みそ汁 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/9.5/6.5/15.6/1.5 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 82/4.6/3.0/10.5/1.4 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/6.2/4.2/12.6/1.8 | |
| 昼食 | とんかつ かぼちゃの煮物 モロヘイヤの和え物 中華スープ | たっぶり野菜のブルコキ風 なすの青じそ風味 春菊信田和え みそ汁 | 肉団子和風うま煮 とろろ ブロッコリーのガーリック風味 菜の花と揚げ玉の変わり汁 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/10.9/14.7/27.2/2.3 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/10.0/12.0/20.1/3.0 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/10.6/10.2/24.0/2.6 | |
| 夕食 | スゲソウダラ生姜煮 絹ごし揚げ煮 マカロニサラダ みそ汁 | 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 きゅうりのツナマヨコーン すまし汁 | 白身魚と野菜の混ぜご飯 チキンナゲット チンゲン菜のピーナッツ和え コーンスープ | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/18.2/15.7/21.8/3.1 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/13.6/10.2/19.9/2.1 | kcal/タバ [°] kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/11.9/8.4/20.3/3.7 | |
| 朝食 | 5月4日 カニ風味さつま揚げ 小松菜のお浸し 三色豆 みそ汁 | 5月5日 目玉焼き オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え みそ汁 | 5月6日 ポイルワインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば みそ汁 | 5月7日 野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 菜の花ちらし みそ汁 | 5月8日 スクランブルエッグ ふき土佐煮 レンコンマリネ みそ汁 | 5月10日 カニカマときのこ館かけ飯 ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁 | |
| 昼食 | ぶりみぞれ揚げ 白菜の中華風ミルク煮 ごぼうサラダ かき玉汁 | チキンステーキピラフ～オニオンソース～ じゃがもろこし スープ アセロラゼリー | シルバー白醬油焼き 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風 みそ汁 | 豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオニオンソース炒め いんげんと木耳の炒め煮 わかめスープ | 韓国風えび丼 根菜のごった煮 うの花サラダ 鱧しんじょのすまし汁 | 白身魚のフリッター 春雨の高菜炒め さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁 | |
| 夕食 | 豚肉の生姜風味 若竹煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁 | イワン山椒煮 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ みそ汁 | 新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵焼き 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶) | 発芽玄米ご飯 赤魚味噌燗焼き 麩の卵仕立て チンゲン菜の生姜風味 すまし汁 | ささみフライ&イカすり身カツ じゃーまんポテト ピーマンナムル オニオンスープ | ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん 山芋のそぼろ煮 フルーツ杏仁 | |
| 朝食 | 5月11日 野菜丸天 ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁 | 5月12日 千草玉子焼き ひじき蓮根 小松菜のかにかま和え みそ汁 | 5月13日 いわし入りハンバーグ じゃが芋トマト煮 もずく みそ汁 | 5月14日 ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁 | 5月15日 親子煮風 小松菜と人参の辛子和え なます みそ汁 | 5月17日 鮭寄せ ふきの煮物 おくらとひじきの和え物 みそ汁 | |
| 昼食 | タコライス ワカメとオクラの酢の物 オニオンスープ りんごジャムヨーグルト | メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 イタリアンサラダ すまし汁 | 十勝豚豚 かき揚げ 白和え みそ汁 | 五穀ご飯 アジおろし煮 かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風 みそ汁 | ミニ五目ごはん 茶そば 春菊のだし和え フルーツミックス | チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー 切干大根としば漬の和え物 みそ汁 | |
| 夕食 | サバ土佐煮 切干大根のコンソメ風味 菜の花の胡麻ごし みそ汁 | 豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え みそ汁 | 鮭の和風チーズピラフ 蒸し鶏盛り合わせ 大根サラダ コーンスープ | チキンカツ南蛮 高野豆腐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁 | ニンジンごま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ すまし汁 | たまねぎと豚肉の甘辛煮 千切り野菜の煮物 かんきつ香るさっぱり奴 中華スープ | |
| 朝食 | 5月18日 厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーおかつ和え みそ汁 | 5月19日 ポイルワインナー 筍の金平 紫花豆 みそ汁 | 5月20日 コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁 | 5月21日 香味しゅうまい キャベツのカレー風味和え ゆずなめこ春雨 みそ汁 | 5月22日 ミートボール れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁 | 5月24日 はんぺんの白だし煮 ひじきの彩り煮 おくらとひじきの和え物 みそ汁 | |
| 昼食 | イワン梅醤油煮 豆腐がんも煮 ぜんまいとやましのナムル みそ汁 | 照り焼きバーグ キャベツと彩り野菜のソテー スパゲティサラダ お吸い物 | 発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬 おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁 | ミートソースオムライス ささみフライ カリフラワーフレンチサラダ わかめスープ | 肉じゃが 焼き餃子 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁 | シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁 | |
| 夕食 | コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め シャインマスカットゼリー みそ汁 | さわり西京焼き 里芋の小エビあんかけ やみつきほうれん草 みそ汁 | 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜のお浸し きゅうり～のり佃煮～ みそ汁 | ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ みそ汁 | 五穀ご飯 擬製豆腐のだし浸し カリフラワーの風味 からし菜の和え物 みそ汁 | 炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 フルーツ(キウイフルーツ) オニオンスープ | |
| 朝食 | 5月25日 さつま揚げ キャベツとかにかまの煮物 大根菜油揚げ みそ汁 | 5月26日 目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え みそ汁 | 5月27日 あじさんが焼き かぼちゃの煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁 | 5月28日 スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁 | 5月29日 ポイルワインナー 切干大根煮 キャベツのごま和え みそ汁 | 5月31日 枝豆のふわふわ豆腐 人参しりしり あおさ納豆 みそ汁 | |
| 昼食 | いかめし風炊き込みご飯 ザンギ(唐揚げ)&野菜コロッケ かぼちゃサラダ お吸い物 フルーツ(パイン缶) | じゃが芋とツナの彩り春ご飯 大根の銀鱈仕立て ほうれん草の角煮添え 具だくさん汁 | たまごかけ風ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 えび天ぷら キャベツサラダサウザン風 みそ汁 | ホッケ塩焼き リボンパンネアラビアータ ポテトサラダ みそ汁 | ミニ菜めし まろやかカレーにゅう麺 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル) | ピーマンの肉詰め キャベツとベーコンのソテー ワカメとオクラの酢の物 みそ汁 | やきとり皿 ごぼうの旨煮 なすのなめ茸かけ かき玉汁 |
| 夕食 | 鰯の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 野菜の甘酢和え みそ汁 | 牛焼肉皿 里芋の小エビあんかけ 春菊の中華和え みそ汁 | ニンジン照り煮 きんぴらごぼう 白菜と彩り野菜の塩煮 みそ汁 | メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 あずきヨーグルト | チキンクリーム煮 たけのこの煮物 春菊信田和え みそ汁 | 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 里芋の煮物 チンゲン菜のカニカマ和え すまし汁 | ふりかけご飯 アジバター正油焼き エビ入りビーフン ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁 |
| 朝食 | 5月30日 さつま揚げ キャベツとかにかまの煮物 大根菜油揚げ みそ汁 | 5月31日 目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え みそ汁 | 5月31日 あじさんが焼き かぼちゃの煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁 | 5月31日 スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁 | 5月31日 ポイルワインナー 切干大根煮 キャベツのごま和え みそ汁 | 5月31日 枝豆のふわふわ豆腐 人参しりしり あおさ納豆 みそ汁 | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。