



# 給食センター 平成29年5月上旬予定献立表

八十八夜に摘まれた新茶は栄養価や旨味成分が多く、八十八夜に摘まれたお茶を飲むと、病気になるいとか長生きできると言われています。是非新茶をお飲みください。



	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
	月 ピースご飯	火 八十八夜	水 憲法記念日	木 みどりの日	金 こどもの日・立夏	土	日	月
昼食	カレイの山椒焼き 大根なます 里芋の煮物 春菊のピーナツ和え他	豚肉の生姜焼き 南瓜の抹茶揚げ 若竹煮 マカロニサラダ他	さばの梅風味焼き 出し巻き卵 肉じゃが 法蓮草の昆布和え他	鶏の唐揚げ(卸ソース) ふき煮・人参 わかめの酢の物 山くらげの煮物他	鮭のバター焼き えりんぎの天ぷら 細切り昆布の煮物 菜の花のgpま和え他	牛肉のカレー煮込み しめじのおろし和え スパゲティナサラダ 小松菜のヨウガ和え他	あじのフライ 茄子の煮物 切干大根の煮物 キャベツの酢の物他	ハンバーグ 茹でスナップエンドウ 大豆の煮物 春菊の辛子和え他
エネルギー	594kcal	672kcal	611kcal	569kcal	618kcal	699kcal	572kcal	615kcal
塩分	2.6g	2.4g	2.4g	2.4g	2.1g	2.6g	2.0g	2.7g
夕食	鶏南蛮 セロリと若芽の酢の物 茄子の煮物 麻婆豆腐他	赤魚のみりん焼き 春巻き 大根の煮物 オクラの生姜和え他	牛肉の焼肉 いかすり身煮 金平ごぼう 菜の花の辛子和え他	白身魚のバセリ揚げ 蒸し焼売 大根のゆかり和え ひじきの煮物他	八宝菜 おさかなオムレツ インゲンと竹輪の煮物 オクラのソテー他	太刀魚の揚げ煮 南瓜の煮物 糸寒天のドレッシング和え 小籠包の餡かけ他	鶏の甘辛煮 厚揚げの味噌煮 蓮根のピリ辛炒め 白くわげのドレッシング和え他	いかたつぷりフライ 牛蒡の煮物 炒り豆腐 オクラのおかか和え他
エネルギー	653kcal	617kcal	598kcal	598kcal	598kcal	620kcal	670kcal	kcal
塩分	2.5g	2.5g	2.4g	2.6g	2.0g	2.6g	2.6g	g
	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月の旬の食材
	火	水	木 山菜ごはん	金	土	日 母の日	月	魚介類・野菜
昼食	さばの煮付け ピーマン天 パンプキンサラダ チンゲン菜のソテー他	トンカツ 菜の花のスパソテー 椎茸とぜんまいの煮物 オクラの胡麻和え他	ホッケの塩焼き オムレツ うぐいす豆の甘煮 法蓮草の昆布和え他	チキンの照り焼き じゃこのかき揚げ つわぶきの煮物 菜の花の辛子和え他	フライミックス 筍の煮物 塩焼きそば 小松菜のお浸し他	メンチカツ スパナボリタン ささがき牛蒡の炒め煮 シーチコンと大根の煮物他	赤魚の柚子味噌焼き 出し巻き卵・蒲鉾 ツキコンの生姜炒め煮 イモの春菊の胡麻和え他	さわら グリンピース しらす キャベツ あさり ふき こういか セロリ あさり クレソン ひじき タケノコ わかめ ごぼう たい いちご さより テコポン わけぎ 三つ葉
エネルギー	569kcal	658kcal	580kcal	618kcal	592kcal	580kcal	500kcal	
塩分	2.6g	2.3g	2.3g	2.4g	2.5g	2.5g	2.7g	
夕食	鶏と根菜の味噌煮 ミニコロッケ 胡瓜の生姜和え グリーンピースのたまごとじ他	鮭の大葉揚げ アスパラソテー トコンのわさび和え ふきと筍の炊き合わせ他	牛肉と蓮根の炊き合わせ 竹輪のバセリ揚げ 蒸し茄子 じゃが芋の洋風煮他	白身魚のチーズ焼き 揚げ餃子 モリッコインゲンの煮物 切干大根と昆布の煮物他	牛肉のオイスターソース炒め よせ焼きたまご 南瓜の煮物 マカロニの曙サラダ他	白身魚のマヨネーズ焼き 厚揚げの煮物 冬瓜のコンソメ煮 オクラの昆布煮他	ヒレカツ インゲンのソテー 竹輪の細きり昆布の煮物 法蓮草のおかかあえ他	
エネルギー	631kcal	628kcal	701kcal	609kcal	612kcal	586kcal	627kcal	
塩分	2.7g	2.5g	2.6g	2.4g	2.6g	2.3g	2.4g	

\* 家庭料理を大切に皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

- \* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。
- \* 当センターは国産米を使用しています。
- \* お弁当お早めにお召し上がりください。また食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合  
092-933-0641