



# 給食センター 平成29年5月下旬予定献立表



山々や野原が新緑でまぶく、山菜も美味しい季節になりました。

	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
	火	水	木	金	土	日 山菜ご飯	月	火
昼食	かつおフライ 肉団子のケチャップ煮 里芋の煮物 チンゲンサイのお浸し他	豚肉の焼肉 ごぼうの煮物 スパゲティサラダ 法連草のおかか和え他	赤魚の塩焼き 筍の紅生姜揚げ ひじきのサラダ 茄子の生姜そぼろ他	鮭のタルトソースかけ ミニコロケ カリフラワーの胡麻酢和え ゴウヤチャンプル他	チーズ包みメンチカツ スパッソー・スナップエンドウ あさりとお根の煮物 小松菜のお浸し他	天ぷら盛り合わせ 抹茶わらび餅 ハムとキャベツのサラダ 金平こんにやく他	太刀魚の梅風味焼き 大学芋 そら豆のサラダ 高野豆腐の煮物他	豆腐よせハンバーグ 里芋の柚子煮 細きり昆布の煮物 青梗菜のソテー他
エネルギー	554Kcal	601Kcal	597Kcal	615Kcal	618 Kcal	633Kcal	536Kcal	550Kcal
塩分	2.2g	2.2g	2.5g	2.6g	2.5g	2.6g	2.1g	2.4g
夕食	鶏の照り焼き じゃが芋のツナ煮 春雨の酢の物 オクラの胡麻和え他	さわらの味噌煮 厚揚げの含め煮 大根の梅和え 南瓜の洋風煮他	牛肉の甘辛煮 冬瓜のコンソメ煮 里芋の味噌サラダ 小松菜のソテー他	酢豚(パイナップル入り) イトコンの柚子サラダ ささがき牛蒡の金平 春菊の胡麻和え他	白身魚のあんかけ 福袋煮 若芽の生姜酢和え 麻婆豆腐他	さばの塩焼き ふき煮 大豆の煮物 法連草のヨウカ和え他	豚肉の味噌炒め 海鮮焼売 山クラゲの煮物 マカロニのメンチサラダ他	ホッケのレモン焼き 揚げ出し茄子 ぜんまいの煮物 春菊のピーナツ和え
エネルギー	567Kcal	638Kcal	620Kcal	601Kcal	631Kcal	588Kcal	610Kcal	579Kcal
塩分	2.4g	2.4g	2.8g	2.5g	2.6g	2.3g	2.5g	2.3g
	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
	水	木	金	土	日	月	火	水
昼食	肉豆腐 しめじのバターソテー ポテトサラダ オクラのジャコ和え他	赤魚のみりん焼き 南瓜天 茄子の煮物 法連草の胡麻和え他	豚肉の甘酢餡かけ モロコインゲンの煮物 大根の煮物 菜の花の辛子和え他	あじのカレー南蛮 キャベツのソテー 里芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し他	鶏肉のおろし竜田 豆腐の煮物 蓮根の梅和え 青梗菜のソテー他	煮込みハンバーグ コンソメポテト ゴウヤの味噌炒め 枝豆とひじきの煮物	さばの煮付け 大根の煮物 オムレツ 青梗菜のコーンソテー他	牛肉と厚揚げの煮物 糸寒天の酢の物 ぜんまいの煮物 オクラの胡麻和え他
エネルギー	588Kcal	636Kcal	611Kcal	600Kcal	610Kcal	601Kcal	560Kcal	632Kcal
塩分	2.4g	2.2g	2.4g	2.2g	2.5g	2.2g	2.6g	2.6g
夕食	白身魚の利休揚げ キャベツのソテー 三角こんにやく煮 若芽の酢の物他	牛肉の中華煮 大豆の煮物 冬瓜煮他	さけの塩焼き がんもの煮物 セロリともやしのソテー 牛蒡サラダ他	牛肉のケチャップ煮 丸天煮 胡瓜の酢の物 春菊の白和え他	おでん 金徳豆の甘煮 ウインナーと胡瓜のサラダ オクラの胡麻和え他	白身魚の磯辺揚げ 若竹煮 春雨の大葉和え 麻婆茄子他	鶏肉の塩麴焼き ミックスベジのかき揚げ 南瓜の煮物 椎茸と高野豆腐の煮物他	赤魚の幽庵焼き 葱入りちじみ 筑前煮 菜の花のおろし和え他
エネルギー	650Kcal	580Kcal	576Kcal	627Kcal	530Kcal	650Kcal	615Kcal	562Kcal
塩分	2.4g	2.3g	2.4g	2.3g	2.8g	2.5g	2.5g	2.1g

\* 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。
- \* お弁当はお早めにお召し上がり下さい。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