



# 給食センター 平成30年5月下旬予定献立表



山も街路樹も若葉、新緑がまぶ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
	水	木	金	土	日	月 かしわご飯	火	水
昼食	豚肉の味噌焼き 干し海老のかき揚げ 里芋の煮物 春雨の中華酢の物他	さばのピーナッツ揚げ 冬瓜と人参の煮物 揚げ出し茄子 オクラの胡麻和え他	牛肉のデミソース煮 うぐいす豆の甘煮 糸寒天のレモン和え 青梗菜の中華炒め他	さけのカレー風味焼き 豆苗ともやしのソテー 枝豆入り卵の花 スパミートソース他	コロッケ ミニ白身フライ つきこんの中華煮 青梗菜のお浸し他	さばの梅塩だれ焼き フリフリ春巻き りんごのコンポート 切り干し大根の煮物他	鶏のヨーグルト揚げ オムレツ・スナップエンドウ 大豆の煮物 キャベツの胡麻和え他	あじのレモン焼き 一口揚げ餃子 薩摩芋のサラダ オクラのピリ辛和え他
エネルギー	570Kcal	541Kcal	554Kcal	524Kcal	524Kcal	595Kcal	613Kcal	616Kcal
食塩相当量	2.0g	2.3g	2.2g	2.3g	2.2g	2.6g	2.6g	2.6g
夕食	さけの幽庵焼き ささがきごぼうの金平 ひじきのサラダ 青菜のバターソテー他	鶏肉の照り焼き 出し巻き卵・蒲鉾 ゴウヤのコンソメ炒め 南瓜のおかか煮他	白身魚の山椒揚げ 蒸し焼売 大根の柚子なます 青菜の山葵和え他	豚バラ豆腐 カリフラワーのピクルス シーフードビーフン 山菜のおろし和え他	かれいの生姜ソース 厚揚げと人参の煮物 キャベツとコーンのサラダ 法蓮草のソテー他	牛肉と蓮根の煮物 ゴウヤの田楽 マカロニの曙サラダ オクラの胡麻和え他	赤魚のバター焼き 南瓜のコンソメ煮 信田煮 青菜のお浸し他	ポークチャップ 竹輪のかき揚げ 高野豆腐の含め煮 小松菜のおかか和え他
エネルギー	548Kcal	600Kcal	610Kcal	524Kcal	580Kcal	540Kcal	565Kcal	589Kcal
塩分相当量	2.2g	2.3g	2.4g	2.3g	2.3g	2.3g	2.5g	2.2g
	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
	木	金	土	日	月	火	水	木
昼食	トンカツの胡麻ソース 枝豆のコンソメ煮 海藻サラダ 山クラゲの煮物他	さばの塩焼き(1加加) 薩摩芋の胡麻天 厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ他	ハンバーグ 蓮根のコンソメ煮 たこ焼き・ツキコンの炒め煮 オクラのピリ辛和え他	ソフトいか天 牛蒡の煮物 麻婆豆腐 ざるそば他	鶏肉の生姜焼き ミニコロッケ 揚げと昆布の煮物 ターサイのおかか和え他	さけの味噌焼き 玉葱の大葉揚げ ふきの煮物 マカロニサラダ他	金平包み焼きハバーグ イグサと人参の炒め物 いかと大根煮物 青菜のピリ辛和え他	あじのハーブ焼き ピーマンのカレー天 塩焼きそば ぜんまいの煮物他
エネルギー	629Kcal	571Kcal	584Kcal	570Kcal	606Kcal	535Kcal	582Kcal	599Kcal
塩分相当量	2.3g	2.0g	2.7g	2.7g	2.2g	2.3g	2.3g	2.6g
夕食	白身魚の生姜焼き 肉団子の甘酢煮 大根の抹茶和え 胡瓜のピリ辛漬け他	牛肉の焼肉 かまぼこのかき揚げ 茄子の煮物 牛蒡サラダ他	白身魚のチリソース 彩りピーマンのソテー がんもの煮物 法蓮草のたまごとじ他	味噌おでん 杏仁豆腐 新じゃがのタラモサラダ 青菜のソテー他	さばの煮付け 蒸し芋 小籠包の餡かけ オクラの木の芽和え他	豚肉と牛蒡の煮物 寄せ焼きたまご じゃが芋の煮物 きゅりのポン酢和え他	白身魚の餡かけ パンプキンサラダ ひじきの煮物 青菜の辛子和え他	鶏肉の幽庵焼き ミニエビブリカツ キャベツのソテー イグサのサラダ
エネルギー	545Kcal	555Kcal	610Kcal	520Kcal	570Kcal	575Kcal	650Kcal	601Kcal
塩分相当量	2.4g	2.3g	2.4g	2.6g	2.5g	2.4g	2.5g	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