

木 曾 寮

献



立



表

H.26 5月21日(水)
～ 31日(土)

21日(水)

味噌汁	サケフレーク	かぶ漬
(白菜 えのき茸)	南瓜の煮付	牛乳
エネルギー	491kcal	塩分 3.4g
小田巻むし	チェリー	
竹の子のシーチキン炒め		
凍り豆腐のごま和え		
エネルギー	488kcal	塩分 3.3g
鉄火みそ	しらす和え	
わらびの煮物		
エネルギー	393kcal	塩分 2.8g

25日(日)

味噌汁	昆布豆	白菜漬
(わらび 凍り豆腐)	しじみの佃煮	ヤクルト
エネルギー	367kcal	塩分 2.7g
エビフライ		
もやしのとろーり汁		
ごまだれ和え		
エネルギー	563kcal	塩分 3.3g
牛肉とじゃが芋のうま煮	大根のなめ	
にらの卵とじ	茸和え	
エネルギー	442kcal	塩分 2.9g

29日(木)

味噌汁	しらす干し	たくわん漬
(大根 まいたけ)	野菜豆	牛乳
エネルギー	452kcal	塩分 3.1g
かぼちゃコロッケ		
みそ汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	523kcal	塩分 2.9g
タラコの卵しめ	あさづけ	
じゃが芋の煮物		
エネルギー	421kcal	塩分 2.7g

22日(木)

味噌汁	なっとう	しば漬
(玉ねぎ わかめ)	厚焼玉子	牛乳
エネルギー	525kcal	塩分 3.0g
マーボー豆腐丼		
みぞれ汁		
鉄腕サラダ		
エネルギー	419kcal	塩分 2.9g
焼魚(カレイみりん干し)		
かわりきんぴら	梅マヨサラダ	
エネルギー	440kcal	塩分 2.2g

26日(月)

味噌汁	めんたいこ	うめぼし
(竹の子 えのき茸)	白和え	牛乳
エネルギー	443kcal	塩分 3.9g
中華飯		
みそ汁		
温野菜のサラダ		
エネルギー	478kcal	塩分 3.4g
豚肉の甘辛煮	キャベツのツナ和え	
長芋の煮付		
エネルギー	452kcal	塩分 2.4g

30日(金)

味噌汁	でんぶ	野沢菜漬
(わらび えのき茸)	ふきの シーチキン煮	ジョア
エネルギー	420kcal	塩分 3.9g
焼そば	いちごのヨーグルトがけ	
豆まめみそ汁		
アボカドとカニのサラダ		
エネルギー	481kcal	塩分 5.0g
あじのかば焼	おくらと長芋の和え物	
豆腐チャンプルー		
エネルギー	454kcal	塩分 2.9g

23日(金)

味噌汁	ちりめん山椒	野沢菜漬
(キャベツ 油揚げ)	切干大根の煮 付	ジョア
エネルギー	401kcal	塩分 4.3g
タラとポテトのグラタン		
みそ汁		
ピーナツ和え		
エネルギー	487kcal	塩分 2.9g
竹の子のすき焼き風	ポン酢和え	
えび玉あんかけ		
エネルギー	500kcal	塩分 2.5g

27日(火)

味噌汁	梅なめ茸	ゆず大根漬
(白栗 わかめ)	じゃが芋の おかが煮	ジョア
エネルギー	437kcal	塩分 3.2g
豆腐とミンチの炒め物		
みそ汁	ゴールドキウイ	
ポパイサラダ		
エネルギー	504kcal	塩分 4.0g
ひらめのチーズ焼		
ふきの煮付	なすの中華和え	
エネルギー	438kcal	塩分 2.4g

31日(土)

味噌汁	しそわかめ	白菜漬
(豆腐 ねぎ)	マクロフレー ク	牛乳
エネルギー	465kcal	塩分 3.9g
豚肉のおろしがけ	チェリー	
みそ汁		
まぜまぜ和風サラダ		
エネルギー	492kcal	塩分 2.5g
マカロニソテー	すのもの	
野菜のみそ煮		
エネルギー	415kcal	塩分 2.1g

24日(土)

味噌汁	しおから	はんなり漬
(大根 ふ)	きやらぶき煮 付	牛乳
エネルギー	440kcal	塩分 4.3g
ひじきチャーハン		
みそ汁		
大豆のつくね		
エネルギー	506kcal	塩分 4.6g
かつおの生姜煮	おひたし	
かんぴょうのふくめ煮		
エネルギー	437kcal	塩分 3.1g

28日(水)

味噌汁	のりの佃煮	みょうがの 甘酢漬
(玉ねぎ ふ)	厚揚げの みぞれ煮	牛乳
エネルギー	507kcal	塩分 4.6g
たけのこご飯	ヨーグルト	
かき玉汁		
おさしみ(あじ・かつお)		
エネルギー	497kcal	塩分 3.7g
肉豆腐	すみそ和え	
かぶの炒め物		
エネルギー	383kcal	塩分 3.0g

ちよつとひとこと

先日、バスに乗って開田に行ってきました。外に出て食事をすると、普段の様子と違っておいしそうにたくさん食べている姿が見えます。好きなものを注文して食べるとどんなものが好きなのか見ることができ、献立をたてる参考になります。開田のアイスはみなさんとてもおいしそうに食べていました!!

木曾寮の食事でもあんな笑顔になってくれたらと思いながら献立を考えたり調理をしています。