

5月献立表(夕食)



管理栄養士 松島 潔美

風薫る5月、すがすがしい季節です。 身体が動きやすく食欲が進む頃です。 配食では天然の出汁を使い適塩の味付けをし、旬の食材を使用した料理を手作りしております。 利用者様にはいつまでもお健やかでいただけるお手伝いが出来たらと、心がけております。 管理栄養士 松島 潔美			1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
			ご飯 鮭の味噌ソース焼き 筑前煮 青菜としめじの辛子和え すまし汁	ご飯 照り焼きチキン 茄子と車麩の煮物 パスタサラダ 味噌汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 炒り豆腐 青菜とモヤシの胡麻醤油 味噌汁	ご飯 トンカツ 里芋のちぐさあんかけ 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
ご飯 豚肉のバーベキューソース焼き さつま芋とすき昆布の煮物 青菜とキャベツの生姜和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風 根菜の土佐煮 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 鰯フライ 白菜とさつま揚げの煮物 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ すまし汁	ご飯 鮭のあかね焼き 長芋と蒟蒻の炊き合わせ 二色ナムル 味噌汁	ご飯 ドライカレー 昆布と大豆の煮物 白菜のコールスローサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 青菜の煮びたし ポテトサラダ 味噌汁
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
ご飯 おでん 南瓜の甘煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の胡麻味噌風味 青菜のきのこ和え すまし汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 卵の花煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁	ご飯 ぶりの葱味噌焼き きんぴら風煮物 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ ひじきの煮物 三色なます すまし汁	ご飯 豚肉のくわ焼き のっぺい風煮物 青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鮭のムニエル野菜ソース 鶏ひき肉と大根の生姜醤油煮 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
ご飯 タンドリーチキン風 里芋のちぐさあんかけ 三色浸し 味噌汁	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜と車麩の煮びたし 春雨サラダ すまし汁	ご飯 豚肉の野菜ロール 高野豆腐の野菜あんかけ 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 長芋の白煮 青菜の中華風和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 なすの揚げ煮 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の菜種焼き さつま芋の味噌トマト炒め わかめの酢の物 すまし汁	ご飯 洋風煮豚 切り干し大根の煮物 青菜と竹輪の辛し和え 味噌汁
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
ご飯 かじきの葱味噌焼き 塩肉じゃが 白菜のコールスローサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉と茄子のオニオンソース 五目豆 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 キュウリの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉の山椒焼き 南瓜の野菜あんかけ 二色ナムル すまし汁	ご飯 鮭フライ 小松菜とさつま揚げの煮びたし 茄子とトマトの生姜風味 味噌汁	ご飯 鶏肉と卵の照煮 すき昆布と野菜の煮物 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1, 053 円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利

1, 053円ー500 円 = 553 円

1食 553 円(税込み)

ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp

1食あたり(目安)

エネルギー：

750 ～ 800 kcal

たんぱく質：

21～27 g

塩分：3～4 g



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939