

5月こんだて表

大空町女満別在宅給食サービス

生活習慣病の予防に伝統的な日本食の食材が良いとされています。

まめ、ごま、海藻、野菜、魚、きのこ、いも は身体に必要な栄養素をたくさん含んだ昔からなじみのある食材です。

積極的に食事に取り入れるようにしましょう！



月	水	金
	2	4
	◆夕食 山菜おこわ 大根と人参のみそ汁 炊き合わせ オクラと長芋の磯辺和え 大根べったら漬け	みどりの日 祝日のためお休み
	506kcal	
7	9	11
◆夕食 ご飯 芋団子のみそ汁 鮭のみそ煮 ふきの油炒め かぶの含め煮 カリフラワーのおかか和え	◆夕食 ご飯 かぼちゃと玉葱のみそ汁 ほっけの煮つけ じゃが芋のうま煮 いんげんとコーンのバター炒め いかと葱の辛子酢みそ和え	◆夕食 ご飯 じゃが芋と葱のみそ汁 鶏肉の生姜煮 ブロッコリーの炒め物 がんもと小松菜の含め煮 オクラのなめ茸和え
603kcal	585kcal	688kcal
14	16	18
◆夕食 豚丼 キャベツと麩のみそ汁 五目豆腐と大根の煮つけ きゅうりとツナの酢の物 大根たくあん漬け	◆夕食 ご飯 チンゲン菜ととろろ昆布のみそ汁 鰯の塩焼き なすのみそ炒め うの花炒り ほうれん草ののり和え	◆夕食 わかめご飯 しめじと葱のみそ汁 白身魚の甘酢漬け ほうれん草のごま和え きゅうりしば漬け
727kcal	565kcal	512kcal
21	23	25
◆夕食 ご飯 なめこと三つ葉のみそ汁 マーボー茄子 かにシュウマイ 白菜と油揚げの炒め煮 春雨の酢の物	◆夕食 ご飯 小松菜と竹輪のみそ汁 えび玉 金平大豆 厚揚げとブロッコリーのカレー炒め 白菜の酢みそ和え	◆夕食 ご飯 大根のみそ汁 鰯の酢醤油煮 じゃが芋のうま煮 キャベツの野菜炒め 小松菜とえのき茸の梅和え
716kcal	679kcal	582kcal
28	30	
◆夕食 ご飯 かぼちゃと葱のみそ汁 鮭の蒲焼き 切干大根の炒り煮 かぶとひき肉の吉野煮 山芋の酢の物	◆夕食 ピラフ 野菜とハムのミルクスープ チキンカツ スパゲティサラダ きゅうりパリッソ漬け	
748kcal	670kcal	