

2022年

メニュー紹介



とりにく 鶏肉とえびのしゅうまい(20日)・・・東成育成園では手作りにこだわっており、しゅうまいや餃子も冷凍食品を使わず、全マイチから厨房で作っています。とても手間がかかりますが、そのぶん食べた時には感動するおいしさです!

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
2 ハヤシライス ミニサラダ スープ(青梗菜・舞茸) 602kcal 3.5g	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 ひ みどりの日	5 ひ こどもの日	6 スパゲティトマトソース アボカドサラダ コンソメスープ バナナ・牛乳 679kcal 3.0g	7	8
9 シーフードカレー プレーンサラダ スープ(春雨・きくらげ) 637kcal 4.3g	10 ごはん さけ ふしみ こや 鮭のカレー風味パン粉焼き キャベツのごまじゅこサラダ ジャーマンポテトサラダ わかめスープ 689kcal 2.4g	11 まめ 豆ごはん しおや さばの塩焼き えだまめ はいにく ひじきと枝豆の梅肉サラダ い とり ちくぜんに 炒り鶏(筑前煮) しる いも みそ汁(芋・うすあげ) 629kcal 4.8g	12 ごはん だいず たっぷり大豆のハンバーグ きのこソース きりほしだいこん すっきりさっぱり切干大根 はくさい てん にも 白菜とごぼ天の煮物 しる たまご 汁(えのき・卵) 647kcal 3.8g	13 しょく 食パン ふう スペイン風オムレツ グリーンサラダ スープ(しめじ・きくらげ) ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツヨーグルト 680kcal 3.1g	14	15

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	
16 わかめうどん ざっくく はん 雑穀ご飯おにぎり ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ りきゅう 利休なす 547kcal 4.2g	17 ごはん とうふ 豆腐ステーキの ちゅうかふう 中華風あんかけ みずな からし 水菜とハムの辛子あえ すのもの ツナときゅうりの酢の物 しる たまご みそ汁(なす・玉ねぎ) 508kcal 3.4g	18 ごはん やさしい マーボー野菜 まめ 豆もやしのナムル ちくわ にも じゃがいもと竹輪の煮物 はくさい スープ(白菜・えのき) 527kcal 3.6g	19 ごはん しろみぎかな 白身魚フライ みずな 水菜とまいたけの煮ひたし いとかんてん すのもの ひじきと糸寒天の酢の物 はくさい スープ(白菜・えのき) 520kcal 3.8g	20 てんしんはん 天津飯 とりにく 鶏肉とえびのしゅうまい ふうみ ごぼうのゴマ風味サラダ わかめスープ 691kcal 4.2g	21	22	
23 ごはん にぎかな 煮魚(さわら) はくさい 白菜なめこあえ そう あ もの ほうれん草の和え物 しる ふ ちんげんさい 汁(麩・青梗菜) 534kcal 5.7g	24 さら 皿うどん とうふ 豆腐サラダ たまご ちゅうか 卵とコーンの中華スープ フルーツ 728kcal 2.6g	25 ルーロウハン たいわんふうぶたどん (台湾風豚丼) いそべ あ ちくわとコーンの磯辺揚げ そう ほうれん草ののろろかけ はるさめ もめん とうふ スープ(春雨・木綿豆腐) 617kcal 2.4g	26 ごはん とり いた 鶏のカレー炒め やさしい 野菜のみそドレサラダ あつあ 厚揚げのツナマヨネーズ とうみょう だいこん スープ(豆苗・大根) 871kcal 3.6g	27 ハンバーガー フライドポテト にんじん 人参とツナのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ フルーツ 662kcal 3.1g	28	29	
30 ごはん あ ちゅうか 揚げサバの中華あんかけ い とうふ 炒り豆腐 ピーマンとちくわの炒め物 たまご スープ(えのき・卵) 662kcal 3.1g	31 サラダうどん めんたいこ じゃがいもの明太子あえ おにぎり きんぴら 593kcal 3.3g						