

2018年5月◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

			火曜日 5月1日	水曜日 5月2日	木曜日 5月3日	金曜日 5月4日	土曜日 5月5日
朝食			御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 厚焼き玉子 豆苗のお浸し 梅びしお	食パン ウイナーソーテー ほうれん草の胡麻和え ぶどうジュース	御飯 味噌汁(かぶ・葉) イワシの蒲焼き 小松菜と椎茸のお浸し ゆずみそ	御飯 味噌汁(白玉麩・ねぎ) 肉団子と野菜の煮物 水菜のサラダ キュウリの漬物	御飯 味噌汁(玉葱・えのき) ウイナーと青菜の炒め物 いんげんの中華和え ふりかけ(さけ)
昼食			赤飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鮭のマヨコーン焼き 大根サラダ みかん缶	御飯 味噌汁(大根・絹さや) 鶏肉のトマトソースがけ ジャーマンポテト 黄桃缶 (選択)洋梨缶 (選択)バナナ	ハヤシライス コンソメスープ(チゲン菜) チキンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(もやし・葱) サバの生姜焼き じゃが芋の土佐煮 洋梨缶	【子供の日】 三色ちらし にゅうめん 肉じゃが オレンジ
間食			いちご牛乳	りんごジュース	スイスロール(パニラ)	ジョア(プレーン)	柏餅風生和菓子
夕食			御飯 清まし汁(小花麩・水菜) 鶏肉の味噌焼き ブロッコリー炒め	御飯 味噌汁(さつまいも・玉葱) 千草焼き 切干大根の煮物	御飯 清まし汁(白玉麩・カワレ) ホキのもろみ焼き 揚げだし豆腐	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 豆腐ステーキのこあんかけ 鶏肉とごぼうの炒め物	御飯 味噌汁(厚揚げ・豆苗) カツオの漬け焼き オクラとろろ

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1512 kcal	エネルギー	1576 kcal	エネルギー	1542 kcal	エネルギー	1552 kcal	エネルギー	1478 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	57.9 g	たんぱく質	55.7 g	たんぱく質	55.1 g	たんぱく質	60.4 g	たんぱく質	57.3 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	41.4 g	脂質	45.5 g	脂質	42.4 g	脂質	38.0 g	脂質	29.9 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	8.7 g	食塩	8.1 g	食塩	8.7 g	食塩	8.7 g	食塩	8.7 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 5月6日	月曜日 5月7日	火曜日 5月8日	水曜日 5月9日	木曜日 5月10日	金曜日 5月11日	土曜日 5月12日
朝食	御飯 味噌汁(もやし・貝割れ) 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し たいみそ	御飯 味噌汁(えのき・揚げ) 卵と椎茸の炒め物 カリフラワーの和え物 のり佃煮	御飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) さつま揚げと野菜の煮物 温泉卵 千切りたくあん	黒糖食パン クリーム煮 ポテトサラダ みかんジュース	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 厚揚げのそぼろ炒め 茄子の生姜和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(小松菜) はんぺんと青菜の煮浸し もやしのサラダ 千切りたくあん	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) 厚焼き卵 インゲンとひき肉の炒め物 ふりかけ(たらこ)
昼食	御飯 味噌汁(里芋・絹さや) 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 洋梨缶	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜のピーナツ和え 白桃缶	十五穀ごはん 味噌汁(ホウレン草・人参) カジキマグロの味噌焼き 大根のしそ風味焼き パイン缶	御飯 春雨スープ 酢豚風 落花生和え フルーツミックス (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	御飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) サワラの漬け焼き さつま芋のりんご煮 みかん缶	中華丼 中華スープ(えのき・葱) 大根サラダ 洋梨缶	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鮭の和風ムニエル 里芋の煮物 白桃缶
間食	フルーチェ(バナナ)	シュークリーム	オレンジジュース	コーヒー牛乳	吹雪まんじゅう	いちご牛乳	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) メヌケの山椒焼き 南瓜の煮物	御飯 味噌汁(なす・絹さや) カレーの煮付け 桜海老ともやしのソテー	御飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) 豚肉の生姜焼き じゃが芋まさご和え	御飯 かき玉汁 赤魚の粕漬け焼き レンコンの味噌炒め	御飯 コンソメスープ(ホウレン草) ポークソテー カニ風味サラダ	御飯 味噌汁(大根・葉) 鶏肉の山椒焼き とうふチャンプル	御飯 清まし汁(麩・カイワレ) 鶏肉の梅しそ焼き 春菊のごま和え

栄養価	エネルギー	1500 kcal	1539 kcal	1570 kcal	1602 kcal	1570 kcal	1453 kcal	1559 kcal
	たんぱく質	55.5 g	58.7 g	59.5 g	52.9 g	56.6 g	51.7 g	64.5 g
	脂質	35.7 g	44.3 g	41.1 g	43.6 g	40.6 g	40.4 g	38.6 g
	食塩	8.9 g	8.1 g	8.5 g	7.4 g	7.0 g	8.8 g	8.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 5月13日	月曜日 5月14日	火曜日 5月15日	水曜日 5月16日	木曜日 5月17日	金曜日 5月18日	土曜日 5月19日
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・もやし) 魚肉ソーセージと野菜ソテー 小松菜のなめ茸和え たいみそ	御飯 味噌汁(玉葱・チンゲン菜) 肉詰めいなりの煮物 かりフラワーの梅おかか和え ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやとしらすの卵とし 小松菜のわさび和え のり佃煮	胚芽食パン オムレツ チーズサラダ りんごジュース	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) ツナと野菜の彩りソテー 納豆 しば漬け	御飯 味噌汁(豆腐・三つ葉) 厚揚げのそぼろかけ ほうれん草の磯辺和え ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) がんもの煮物 温泉卵 あみ佃煮
昼食	御飯 味噌汁(白菜・インゲン) 親子煮 茄子の揚げ浸し キウイ	御飯 清まし汁(茄子・ねぎ) サバのおろし煮 金平ごぼう みかん缶	ポークカレー コンソメスープ 五月のサラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト	御飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) カジキの竜田揚げ キュウリの三杯酢 黄桃缶 (選択)みかん缶 (選択)バナナ	たぬきうどん 牛肉とゴボウのしぐれ煮 パイン缶 〈めん禁〉 御飯・味噌汁 卵とし	御飯 豚汁 カレイの梅煮 大根の土佐煮 マンゴー缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) みそカツ ふきと高野の煮物 オレンジ
間食	【母の日】 バニラババロア	ミニ今川焼き	ぶどうジュース	レモンティー	バナナスペシャル	豆乳コーヒー	いちご牛乳
夕食	御飯 味噌汁(かぶ) ブリの照り焼き 冬瓜のかにあんかけ	御飯 味噌汁(大根・揚げ) 鶏肉のパン粉焼き 海老とブロッコリーのサラダ	御飯 清まし汁(豆腐・ねぎ) アジの蒲焼き チンゲン菜の煮浸し	御飯 味噌汁(もやし・玉葱) 鶏とさつま芋の甘辛炒め ひじきのサラダ	御飯 味噌汁(えのき・葱) サワラの生姜焼き きのこソテー	御飯 コンソメスープ(マッシュ・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ	御飯 清まし汁(茄子・えのき) メダイの煮付け あさりと大根の炒め物

栄養価	エネルギー	1600 kcal	1563 kcal	1560 kcal	1525 kcal	1443 kcal	1511 kcal	1564 kcal
	たんぱく質	60.0 g	62.2 g	54.5 g	53.5 g	55.0 g	66.9 g	58.0 g
	脂質	45.8 g	43.0 g	40.7 g	42.0 g	40.0 g	38.5 g	41.0 g
	食塩	8.9 g	8.6 g	8.8 g	8.4 g	8.9 g	8.4 g	8.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 5月20日	月曜日 5月21日	火曜日 5月22日	水曜日 5月23日	木曜日 5月24日	金曜日 5月25日	土曜日 5月26日
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 野菜炒め 花野菜のサラダ ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(キャベツ・白玉麩) さつま揚げの煮物 チンゲン菜のきのこ和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(白菜・インゲン) ウインナーの野菜炒め オクラの湯葉和え ふりかけ(かつお)	キャロット食パン チーズオムレツ ツナサラダ ぶどうジュース	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) チクワとさつま芋の煮物 納豆 桜大根	御飯 味噌汁(大根・葉) 野菜炒め ツナポテトサラダ ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 高野豆腐の含め煮 もやしの胡麻マヨ和え 梅干し
昼食	御飯 味噌汁(豆腐・長ねぎ) 赤魚の塩焼き 大豆の煮物 黄桃缶	炊き込みチャーハン 中華スープ 豚肉とピーマンの細切り炒め 中華サラダ フルーツ杏仁	御飯 味噌汁(畑菜・にんじん) スペイン風オムレツ 五目ひじき みかん缶	十五穀ごはん さつま汁 赤魚の野菜あんかけ レンコン金平 りんご缶 (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	御飯 コンソメスープ(コーン・白菜) ミックスフライ 大根のそぼろ煮 パイン缶	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 大学芋 オレンジ	御飯 味噌汁(豆腐・長ねぎ) アジの南蛮漬け たたきオクラ 黄桃缶
間食	プリン	どら焼き(抹茶)	オレンジジュース	コーヒー牛乳	やわらかおかき	飲むヨーグルト	ミルクティー
夕食	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) 鶏肉のピカタ 白菜ポン酢	御飯 味噌汁(小花麩・カイワレ) サバの味噌煮 菜の花の辛子和え	御飯 味噌汁(かぶ・葉) チキン南蛮風 カリフラワーサラダ	御飯 中華スープ 鶏肉のからし味噌焼き 湯葉がんもどきの煮物	御飯 清まし汁(野菜つみれ) 白身魚の南部焼き 五目豆	御飯 味噌汁(里芋・万能ねぎ) 鮭の幽庵焼き 菜種和え	御飯 味噌汁(キャベツ・にら) つくね蒸し 切干大根の炒め煮

栄養価	エネルギー	1470 kcal	エネルギー	1596 kcal	エネルギー	1574 kcal	エネルギー	1549 kcal	エネルギー	1570 kcal	エネルギー	1557 kcal	エネルギー	1518 kcal
	たんぱく質	63.7 g	たんぱく質	58.3 g	たんぱく質	53.3 g	たんぱく質	57.8 g	たんぱく質	56.8 g	たんぱく質	57.9 g	たんぱく質	61.7 g
	脂質	35.4 g	脂質	43.0 g	脂質	44.2 g	脂質	41.1 g	脂質	38.6 g	脂質	37.7 g	脂質	38.0 g
	食塩	8.5 g	食塩	8.6 g	食塩	8.1 g	食塩	7.0 g	食塩	8.7 g	食塩	8.8 g	食塩	8.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 5月27日	月曜日 5月28日	火曜日 5月29日	水曜日 5月30日	木曜日 5月31日		
朝食	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) がんと茄子のさつと煮 温泉卵 ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(玉葱・えのき) スクランブルエッグ ほうれん草の白和え のり佃煮	御飯 味噌汁(麩・絹さや) さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 しば漬け	食パン マカロニのトマト煮 帆立サラダ みかんジュース	御飯 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 煮魚 チンゲン菜のサラダ ふりかけ(のり玉)		
昼食	あんかけ焼きそば 卵スープ ポテトサラダ キウイ 〈めん禁〉 御飯・八宝菜	御飯 具だくさん汁 カレーのおろし煮 さつま芋と竹輪の甘煮 マンゴー缶	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) ハンバーグデミソース フレンチサラダ パイン缶	御飯 味噌汁(もやし・葱) 和風マーボー茄子 青菜のナムル みかん缶 (選択) 洋梨缶 (選択) パナナ	洋風ピラフ コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 イタリアンサラダ 白桃缶		
間食	マスカッドゼリー	マドレーヌ	豆乳コーヒー	りんごジュース	カスタードケーキ		
夕食	御飯 味噌汁(ほうれん草・麩) チキンカツ&ハンペンチーズフライ キュウリの酢の物	御飯 中華スープ 肉野菜炒め 豆サラダ	御飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) ブリの山椒焼き もやしの胡麻酢和え	御飯 清まし汁(かまぼこ・葱) 鶏もものこってり煮 キュウリの変わり和え	御飯 味噌汁(白玉麩・もやし) タラの野菜蒸し 金平だいこん		

栄養価	エネルギー	1628 kcal	エネルギー	1541 kcal	エネルギー	1534 kcal	エネルギー	1474 kcal	エネルギー	1561 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	57.1 g	たんぱく質	51.6 g	たんぱく質	59.7 g	たんぱく質	52.7 g	たんぱく質	57.7 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	41.5 g	脂質	40.0 g	脂質	40.3 g	脂質	43.5 g	脂質	38.4 g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.4 g	食塩	7.9 g	食塩	8.6 g	食塩	8.6 g	食塩	8.4 g	食塩	g	食塩	g