

5 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 端午の節句
	ビーフカレー スープ サイコロチーズサラダ フルーツポンチ 福神漬け エネルギー 632kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 海老と野菜の炒め物 春雨の中華風サラダ エネルギー 477kcal	ごはん 味噌汁 魚の香味焼き 筍の煮物 もやしの梅醤油和え エネルギー 430kcal	ごはん スープ チキンチャップ ビーマンとベーコンのソテー 温野菜サラダ エネルギー 462kcal	散らし寿司 すまし汁 魚の照焼き 里芋の煮物 花野菜の胡麻和え エネルギー 459kcal
	ピーチムース エネルギー 45kcal	たいやき エネルギー 76kcal	吹雪饅頭 エネルギー 105kcal	抹茶わらび餅 エネルギー 73kcal	チョコ饅頭 エネルギー 75kcal
677kcal 塩分 3.8g	553kcal 塩分 2.9g	535kcal 塩分 2.8g	535kcal 塩分 2.5g	534kcal 塩分 3.7g	
7	8	9	10	11	12
ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ちくわと野菜の炒め煮 南瓜サラダ エネルギー 536kcal	ごはん・すまし汁 A…魚の西京味噌焼き B…豚しゃぶ風 大根の煮物 キャベツのゆかり和え エネルギー 403kcal B: 456kcal	卵とじうどん じゃが芋のそぼろあん キャベツのピーナツ和え フルーツ エネルギー 478kcal	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 豆腐の枝豆あんかけ 人参サラダ エネルギー 487kcal	ごはん すまし汁 魚の煮おろし 茄子の柚子田楽 三色甘酢和え エネルギー 449kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 中華風冷奴 青梗菜の辛子和え エネルギー 481kcal
きみしぐれ エネルギー 52kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	梅ゼリー エネルギー 56kcal	水ようかん エネルギー 60kcal	おはぎ エネルギー 98kcal	練り切り エネルギー 67kcal
615kcal 塩分 2.4g	A…495kcal 塩分 3.0g B…548kcal 塩分 2.8g	534kcal 塩分 3.7g	547kcal 塩分 3.1g	547kcal 塩分 3.1g	548kcal 塩分 3.7g
14	15	16	17	18	19
ごはん 味噌汁 魚の蒲焼き がんもの煮物 菜の花のお浸し エネルギー 566kcal	五目炒飯 中華スープ 麻婆茄子 フルーツポンチ エネルギー 495kcal	ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 五目煮 もやしのドレッシング和え エネルギー 543kcal	ごはん 味噌汁 魚の葉味焼き 炒りどり 春菊の胡麻和え エネルギー 536kcal	ごはん すまし汁 牛肉の大和煮 野菜つみれの銀あんかけ 若布と胡瓜の酢の物 エネルギー 485kcal	ごはん・すまし汁 A…魚のフライ B…鶏肉の山椒焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 エネルギー 448kcal B: 416kcal
かすてら饅頭 エネルギー 80kcal	青りんごゼリー エネルギー 63kcal	マドレーヌ エネルギー 74kcal	どら焼き(カスタード) エネルギー 114kcal	プリン エネルギー 58kcal	イチゴムース エネルギー 46kcal
646kcal 塩分 3.8g	558kcal 塩分 2.3g	617kcal 塩分 2.9g	650kcal 塩分 2.6g	543kcal 塩分 3.7g	A…494kcal 塩分 2.7g B…462kcal 塩分 2.5g
21 郷土料理(愛知県)	22	23	24	25	26
ごはん すまし汁 味噌かつ 筍の土佐煮 ほうれん草としらすの和え物 エネルギー 518kcal	ごはん 味噌汁 魚の梅紫蘇焼き れんこんの炒り煮 春菊のお浸し エネルギー 469kcal	ごはん・味噌汁 A…魚の野菜あんかけ B…鶏肉の胡麻風味焼き ひじきの煮付け ほうれん草の錦和え エネルギー 431kcal B: 454kcal	ごはん 中華スープ 豚肉とセロリの香味炒め ツナと青菜の和え物 シューマイ エネルギー 579kcal	ごはん 味噌汁 魚の甘醤油漬け 厚揚げとふきの煮物 隠元の生姜風味和え エネルギー 486kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の香り炒め がんもの煮物 小松菜のなめたけ和え エネルギー 525kcal
今川焼き エネルギー 86kcal	マロンクリームワッフル エネルギー 83kcal	コーヒーゼリー エネルギー 70kcal	和風抹茶プリン エネルギー 82kcal	オレンジゼリー エネルギー 62kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal
604kcal 塩分 3.9g	552kcal 塩分 2.8g	A…501kcal 塩分 3.1g B…524kcal 塩分 3.1g	661kcal 塩分 3.8g	548kcal 塩分 2.9g	585kcal 塩分 3.9g
28	29	30	31		
ごはん すまし汁 魚の二色揚げ 筍の味噌煮 もずく酢 エネルギー 446kcal	ごはん すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 小松菜と油揚げの煮浸し フルーツ エネルギー 505kcal	三色丼 味噌汁 揚げ出し豆腐 フルーツ エネルギー 553kcal	ごはん すまし汁 魚の生姜焼き 大学芋 胡瓜の酢味噌和え エネルギー 537kcal		
味噌饅頭 エネルギー 60kcal	クリームブッセ エネルギー 66kcal	和風きなこプリン エネルギー 105kcal	シュークリーム エネルギー 63kcal		
506kcal 塩分 3.1g	571kcal 塩分 2.7g	658kcal 塩分 2.7g	600kcal 塩分 3.7g		

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

デイホーム 宮前ふれあいの家

5 月 献立表 (夕 食)

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30	31		

お弁当はなるべく早めに食べましょう。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

デイホーム 宮前ふれあいの家

電話 03-3335-8161

FAX 03-3335-8162

イフスコヘルスケア株式会社