

# 5月 月間献立表

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
				芋粥 がんともの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
				赤飯 サワラの照焼き 大根そぼろ煮 味噌汁	ごはん 焼肉 パンサンスー わかめスープ	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし
				ごはん 肉豆腐 白菜のごま和え パイン缶	ごはん アジの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 黄桃缶	ごはん 豚肉と大葉のソテー ごぼうサラダ バナナ
				エネルギー：タンパク：脂質： 1239 Kcal 55.6 g 26.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1206 Kcal 48.3 g 28.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1217 Kcal 44.8 g 23.6 g
				炭水化物：食塩相当量： 203.0 g 7.8 g	炭水化物：食塩相当量： 196.4 g 5.3 g	炭水化物：食塩相当量： 211.9 g 7.1 g
4	5	6	7	8	9	10
五目粥 イワシの梅煮	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 大根煮付け 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 豆腐のなめこ煮
トースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	オムライス ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	山菜ご飯 たちのおの塩焼き 菜の花お浸し 吸物	ごはん 鶏の照焼き 里芋の煮っころがし 味噌汁	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	ごはん サバの揚げあんかけ チンゲン菜なめ茸和え けんちん汁	ごはん 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁
ごはん 旨煮 小松菜わさび和え 洋梨缶	ごはん カレイのムニエル いんげんとツナサラダ 甘夏みかん缶	ごはん グラタン キャベツのスープ煮 パイン缶	ごはん 柳川風煮 酢物 デザートムース	ごはん 赤魚の煮付け 春菊の辛子和え 白桃缶	カレーうどん 南瓜煮付け 牛乳プリン	ごはん 筑前煮 白菜の煮浸し 黄桃缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1246 Kcal 54.6 g 32.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1303 Kcal 45.4 g 48.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1278 Kcal 50.6 g 35.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1380 Kcal 59.4 g 30.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1358 Kcal 48.7 g 37.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1413 Kcal 51.6 g 52.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1252 Kcal 53.5 g 29.9 g
炭水化物：食塩相当量： 203.1 g 6.3 g	炭水化物：食塩相当量： 181.0 g 5.9 g	炭水化物：食塩相当量： 199.0 g 6.4 g	炭水化物：食塩相当量： 231.1 g 5.7 g	炭水化物：食塩相当量： 217.3 g 6.9 g	炭水化物：食塩相当量： 197.9 g 7.6 g	炭水化物：食塩相当量： 202.1 g 6.7 g
11	12	13	14	15	16	17
味噌おじや 大青花豆	白粥 麩の卵とじ 漬物	五目粥 うの花	黒豆みるくパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
ストロベリーツイスト クリームシチュー キャベツサラダ 紅茶	ハヤシライス さつま芋サラダ 杏仁豆腐	ごはん 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草おかか和え 素麺汁	ごはん 鶏のピカタ 大豆サラダ 野菜スープ	チャーハン 焼き餃子 たまごスープ	赤飯 肉じゃが セロリの酢物 味噌汁	ごはん 鯉の塩こうじ焼き 豆腐の野菜あんかけ 沢煮椀
ごはん 豆腐のそぼろあんかけ いんげんの和え物 パイン缶	ごはん ぶりの照焼き ひじき炒め煮 フルーツカクテル缶	ごはん 豚肉のバター醤油炒め キャベツの煮浸し 洋梨缶	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう オレンジ	ごはん さばの煮付け 小松菜浸し デザートムース	ごはん 白身魚カレームニエル 春菊くるみみね 白桃缶	ミートスパゲティー ポテトサラダ コーヒーゼリー
エネルギー：タンパク：脂質： 1213 Kcal 46.8 g 34.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1418 Kcal 43.3 g 35.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1203 Kcal 54.5 g 30.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1555 Kcal 66.2 g 54.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1246 Kcal 45.4 g 28.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1290 Kcal 53.5 g 33.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1118 Kcal 50.9 g 28.9 g
炭水化物：食塩相当量： 195.2 g 4.9 g	炭水化物：食塩相当量： 244.0 g 6.8 g	炭水化物：食塩相当量： 185.9 g 6.4 g	炭水化物：食塩相当量： 211.6 g 5.0 g	炭水化物：食塩相当量： 208.6 g 7.5 g	炭水化物：食塩相当量： 206.2 g 6.1 g	炭水化物：食塩相当量： 172.2 g 5.4 g
18	19	20	21	22	23	24
玉子粥 チンゲン菜の煮浸し	白粥 南瓜煮付け 漬物	味噌おじや 金時豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 キャベツの煮浸し 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	五目粥 イワシのかつお煮
サンドイッチ ジャーマンポテト バナナミルク	ごはん 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華風コーンスープ	ごはん さけのクリームソースかけ 春菊ピーナツ和え 人参のスープ	木の葉丼 里芋の柚子みそかけ 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 白和え 吸物	ごはん 鶏のごま酢煮 いんげんの和え物 味噌汁
ごはん 肉豆腐 菜の花辛子和え 洋梨缶	ごはん サワラの味噌マヨ焼き 切干大根 甘夏みかん缶	ごはん ほっけの照焼き じゃが芋のそぼろ煮 キウイフルーツ	ごはん 豚の塩麹炒め 白菜の煮浸し 黄桃缶	ごはん 牛肉と大根の旨煮 チンゲン菜のごま和え デザートムース	ごはん サバの塩焼き ひじき豆 パイン缶	焼きうどん かぼちゃサラダ 水ようかん
エネルギー：タンパク：脂質： 1226 Kcal 53.6 g 38.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1254 Kcal 49.8 g 37.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1198 Kcal 48.0 g 17.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1414 Kcal 63.5 g 39.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1194 Kcal 41.9 g 19.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1338 Kcal 56.8 g 43.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1234 Kcal 57.8 g 34.2 g
炭水化物：食塩相当量： 186.3 g 5.8 g	炭水化物：食塩相当量： 190.3 g 6.3 g	炭水化物：食塩相当量： 217.2 g 6.0 g	炭水化物：食塩相当量： 214.4 g 5.0 g	炭水化物：食塩相当量： 221.4 g 7.8 g	炭水化物：食塩相当量： 193.1 g 5.2 g	炭水化物：食塩相当量： 185.7 g 6.6 g
25	26	27	28	29	30	31
梅粥 だし巻き玉子	白粥 豆腐のなめこ煮 漬物	玉子粥 白菜の煮浸し	豆乳クリームパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんともの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 大青花豆
バターフラワー ビーフシチュー コールスローサラダ ミルクティー	ごはん アジの南蛮漬け キャベツの煮浸し わかめスープ	ごはん 鶏のみぞれ煮 じゃが芋の金平 きのこ汁	カレーライス キャベツサラダ フルーツポンチ	ごはん さばの味噌煮 小松菜の煮浸し 吸物	ごはん 麻婆豆腐 えびシューマイ たまごスープ	ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ ミルクスープ
ごはん サワラの照焼き ふるふき大根 フルーツカクテル缶	ごはん 炒り鶏 ほうれん草のごま和え みかん缶	ごはん たちのおの塩焼き 五目豆 デザートムース	ごはん お好み焼き 酢物 白桃缶	ごはん 豚肉と大葉のソテー 白菜のかつお和え 黄桃缶	ごはん コロケ ブロッコリーのサラダ パイン缶	冷麺 チンゲン菜ソテー カルピスゼリー
エネルギー：タンパク：脂質： 1194 Kcal 48.2 g 29.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1264 Kcal 47.1 g 30.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1255 Kcal 56.5 g 33.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1667 Kcal 53.4 g 52.7 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1222 Kcal 53.3 g 30.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1588 Kcal 51.6 g 56.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1150 Kcal 42.9 g 31.7 g
炭水化物：食塩相当量： 199.3 g 6.3 g	炭水化物：食塩相当量： 209.5 g 6.3 g	炭水化物：食塩相当量： 195.8 g 7.3 g	炭水化物：食塩相当量： 259.6 g 7.0 g	炭水化物：食塩相当量： 192.6 g 6.6 g	炭水化物：食塩相当量： 224.5 g 5.8 g	炭水化物：食塩相当量： 186.1 g 6.2 g

\*都合によりメニューを変更する場 \*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。