

# 週間献立表

|     |   | 4月28日(日)  | 4月29日(月)  | 4月30日(火)   | 5月1日(水)   | 5月2日(木)   | 5月3日(金)                                      | 5月4日(土)                                      |
|-----|---|---|---|--|---|---|--|--|
| 朝食  | A | 比 ーのスープ煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>パン<br>牛乳                    | 春キャベツとハムのソテー<br>いんげんのドレ和え<br>パン<br>コンソメスープ<br>牛乳    | ソーセージの野菜炒め<br>菜の花のドレ和え<br>パン<br>コンソメスープ<br>牛乳              | ポテトのベーコン炒め<br>しろ菜とツナのサラダ<br>パン<br>牛乳<br>コンソメスープ               | ピザトースト<br>海藻のサラダ<br>牛乳<br>デザート<br>コンソメスープ                     | 目玉焼き<br>二色和え<br>パン<br>牛乳<br>パンブキンポタージュ       | ポトフ風<br>ピーナツ和え<br>パン<br>牛乳                   |
|     | B | ふんわり真丈の煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>ごはん<br>味噌汁<br>牛乳           | ちくわの煮物<br>いんげんのドレ和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>牛乳             | ホタテ中華粥<br>がんもの煮物<br>菜の花のドレ和え<br>味噌汁<br>牛乳                  | 三色高野しのだの煮物<br>納豆<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁                          | 厚揚げのそぼろあんかけ<br>海藻のサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁                     | 豚肉と白菜の炒め煮<br>二色和え<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁        | さつま芋粥<br>高野豆腐の卵とし<br>ピーナツ和え<br>牛乳<br>味噌汁     |
| 昼食  | A | 鶏肉の粗挽きマスタード焼<br>ピーマンともやしの炒め物<br>オレンジゼリー<br>ごはん<br>味噌汁 | 鶏肉の照り焼<br>小松菜とさつま揚げの塩炒め<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁        | 白身魚フライ<br>ブロッコリーとベーコンのソテー<br>ヨーグルトベリーソース<br>ごはん<br>オニオンスープ | 【開設記念献立】<br>赤飯<br>かつおのたたき<br>茶碗蒸し<br>紅白なます<br>すまし汁<br>紅白まんじゅう | 豚肉のハニーマスタード炒め<br>レタスサラダ<br>ヨーグルト(ブルーベリーソース)<br>ごはん<br>コンソメスープ | タラの胡麻味噌焼き<br>卵の花<br>なめ茸和え<br>ごはん<br>すまし汁     | 肉豆腐<br>南瓜の含め煮<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁           |
|     | B | たぬきそば<br>ピーマンともやしの炒め物<br>オレンジゼリー                      | カレーの煮付け<br>小松菜とさつま揚げの塩炒め<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁       | 和風たらこスパゲティ<br>ブロッコリーとベーコンのソテー<br>ヨーグルトベリーソース<br>オニオンスープ    |   | スパゲッティナポリタン<br>レタスサラダ<br>ヨーグルト(ブルーベリーソース)<br>コンソメスープ          | きつねうどん<br>卵の花<br>なめ茸和え                       | 鮭の塩焼<br>南瓜の含め煮<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁          |
| おやつ |   | 水ようかん   | メープルクリームケーキ   | ミニチョコパン  | グレーゼリー  | ミニたいやき(カスタード)   | 薄皮クリームパン                                     | カステラ   |
| 夕食  | A | さばの塩焼き<br>なす田楽<br>ほうれん草のお浸し<br>ごはん<br>味噌汁             | 赤魚の生姜煮<br>里芋の味噌煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁<br>ふりかけ     | 豚肉の味噌漬け焼き<br>白菜のさっと煮<br>なます<br>ごはん<br>すまし汁                 | はんぺんの卵とし<br>厚揚げと野菜の炊き合わせ<br>ぬた和え<br>ゆかりごはん<br>すまし汁            | 筑前煮<br>菜の花と海老の炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>ふりかけ             | 豚肉の生姜焼<br>がんもどきの煮物<br>フルーツ<br>ごはん<br>味噌汁     | ホキの照り焼き<br>根菜の煮物<br>ちんげん菜の辛子和え<br>ごはん<br>味噌汁 |
|     | B | 豚肉ときのこの和風ソテー<br>なす田楽<br>ほうれん草のお浸し<br>ごはん<br>味噌汁       | 肉団子の黒酢あんかけ<br>里芋の味噌煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁<br>ふりかけ | ほっけの山椒焼き<br>白菜のさっと煮<br>なます<br>ごはん<br>すまし汁                  | 鶏肉の香味焼き<br>厚揚げと野菜の炊き合わせ<br>ぬた和え<br>ゆかりごはん<br>すまし汁             | さばの漬け焼き<br>菜の花と海老の炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>ふりかけ         | あじフライ<br>がんもどきの煮物<br>フルーツ<br>ごはん<br>味噌汁      | つくねの照り焼<br>根菜の煮物<br>ちんげん菜の辛子和え<br>ごはん<br>味噌汁 |
| 日計  | A | 1人前:1708kcal かわり:55.2g<br>脂質:62.9g 食塩相:8.3g           | 1人前:1480kcal かわり:58.1g<br>脂質:36.1g 食塩相:8.9g         | 1人前:1605kcal かわり:57.6g<br>脂質:55.2g 食塩相:9.2g                | 1人前:1406kcal かわり:58.2g<br>脂質:24.6g 食塩相:9.9g                   | 1人前:1420kcal かわり:59.6g<br>脂質:39.8g 食塩相:9.2g                   | 1人前:1553kcal かわり:70.4g<br>脂質:41.9g 食塩相:9.1g  | 1人前:1400kcal かわり:62.9g<br>脂質:32.0g 食塩相:9.2g  |
| 日計  | B | 1人前:1643kcal かわり:56.8g<br>脂質:42.6g 食塩相:10.3g          | 1人前:1487kcal かわり:56.3g<br>脂質:25.8g 食塩相:10.6g        | 1人前:1526kcal かわり:67.0g<br>脂質:33.4g 食塩相:12.7g               | 1人前:1626kcal かわり:72.0g<br>脂質:35.8g 食塩相:9.3g                   | 1人前:1678kcal かわり:65.7g<br>脂質:50.9g 食塩相:10.9g                  | 1人前:1659kcal かわり:53.8g<br>脂質:41.1g 食塩相:10.8g | 1人前:1448kcal かわり:60.3g<br>脂質:31.2g 食塩相:9.2g  |

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。



# 週間献立表



|     |   | 5月5日(日)  | 5月6日(月)   | 5月7日(火)   | 5月8日(水)  | 5月9日(木)   | 5月10日(金)   | 5月11日(土)  |
|-----|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 朝食  | A | 鶏団子のトマト煮<br>もやしの和え物<br>パン<br>牛乳<br>1人分=411kcal                   | 野菜とハムの豆乳クリーム煮<br>大根のサラダ<br>パン<br>牛乳<br>1人分=338kcal                  | ツナソテー<br>キャベツの和え物<br>パン<br>牛乳<br>ポタージュ<br>1人分=478kcal                           | はんぺんのマヨネーズ焼<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>パン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>1人分=477kcal | ロールキャベツコンソメ煮<br>ごぼうサラダ<br>パン<br>牛乳<br>ポタージュ<br>1人分=416kcal    | オムレツ<br>短冊野菜のサラダ<br>パン<br>牛乳<br>ポタージュ<br>1人分=436kcal                         | ソーゼツと野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>パン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>1人分=479kcal              |
|     | B | 鮭の塩焼<br>もやしの和え物<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>1人分=449kcal               | 大豆と鶏肉の煮物<br>大根のサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>1人分=307kcal               | チーズリソット<br>スクランブルエッグ<br>キャベツの和え物<br>牛乳<br>ポタージュ<br>1人分=614kcal                  | ツナと野菜の炒め物<br>納豆<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>1人分=475kcal                   | ふんわり真丈の煮物<br>ごぼうサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>1人分=499kcal        | 鶏つくねの野菜あんかけ<br>短冊野菜のサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>1人分=456kcal                   | 野菜たっぷりの卵粥<br>炒り豆腐<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>味噌汁<br>1人分=356kcal                  |
| 昼食  | A | 豚カツ-オカリス<br>ジャーマンポテト<br>イタリアンサラダ<br>御飯<br>コンソメスープ<br>1人分=575kcal | ミックスフライ<br>アスパラとえびのソテー<br>短冊野菜のサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>1人分=536kcal | ハンバーグ オニオンソース<br>いんげんソテー<br>新たまねぎと花野菜のサラダ<br>ごはん<br>グリーンピースポタージュ<br>1人分=531kcal | 麻婆豆腐<br>水餃子<br>香の物<br>ごはん<br>中華スープ<br>1人分=563kcal                    | さわらの竜田焼<br>ピーマンともやしのそぼろ炒め<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>1人分=491kcal | 【母の日メニュー】<br>ハッシュドビーフ<br>シーザーサラダ<br>デザート<br>バターライス<br>オニオンスープ<br>1人分=694kcal | たらのムニエル<br>トマトサラダ<br>マスカットゼリー<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>1人分=444kcal            |
|     | B | 海老とトマトクリームパグティ<br>ジャーマンポテト<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ<br>1人分=544kcal | カレーライス<br>アスパラとえびのソテー<br>短冊野菜のサラダ<br>コンソメスープ<br>1人分=502kcal         | 白身魚のマヨネーズ焼き<br>いんげんソテー<br>新たまねぎと花野菜のサラダ<br>ごはん<br>グリーンピースポタージュ<br>1人分=521kcal   | 塩ラーメン<br>水餃子<br>香の物<br>1人分=458kcal                                   | かつ丼<br>ピーマンともやしのそぼろ炒め<br>香の物<br>味噌汁<br>1人分=554kcal            |  | 和風たらこスパゲティ<br>トマトサラダ<br>マスカットゼリー<br>コンソメスープ<br>1人分=486kcal                |
| おやつ |   | コーヒーゼリー<br>1人分=385kcal   | チョコッッセ<br>1人分=39kcal  | オレンジゼリー<br>1人分=47kcal   | シューアイス<br>1人分=61kcal   | ドーナツ<br>1人分=140kcal   | まごころすいーつ<br>1人分=140kcal  | 栗まんじゅう<br>1人分=424kcal   |
| 夕食  | A | 豚肉のカレー炒め<br>切干大根の煮もの<br>酢の物<br>御飯<br>味噌汁<br>ねりもの<br>1人分=538kcal  | メバルの中華蒸し<br>春雨のさっと煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>中華スープ<br>1人分=404kcal          | 鶏肉のみぞれ煮<br>大豆五目煮<br>ザーサイ和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>1人分=570kcal                         | 海老と高野豆腐の卵とじ<br>ひじきの煮物<br>胡瓜とかにか風味の和え物<br>青菜ごはん<br>味噌汁<br>1人分=426kcal | 鶏肉のレモンバター焼き<br>なす田楽<br>漬物<br>ごはん<br>すまし汁<br>1人分=589kcal       | かれないのパン粉焼<br>小松菜としめじのソテー<br>フルーツ<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>ふりかけ<br>1人分=422kcal    | タンドリーチキン<br>そら豆とマカロニのソテー<br>キャベツのドレッシング和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>1人分=565kcal    |
|     | B | さばの味噌煮<br>切干大根の煮もの<br>酢の物<br>御飯<br>味噌汁<br>ねりもの<br>1人分=549kcal    | チンジャオロース<br>春雨のさっと煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>中華スープ<br>1人分=496kcal          | あじの南蛮焼き<br>大豆五目煮<br>ザーサイ和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>1人分=493kcal                         | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ひじきの煮物<br>胡瓜とかにか風味の和え物<br>青菜ごはん<br>味噌汁<br>1人分=515kcal  | 赤魚のもろみ味噌焼<br>なす田楽<br>漬物<br>ごはん<br>すまし汁<br>1人分=527kcal         | 豚肉のんにく醤油炒め<br>小松菜としめじのソテー<br>フルーツ<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>ふりかけ<br>1人分=477kcal   | 白身魚のバター醤油焼き<br>そら豆とマカロニのソテー<br>キャベツのドレッシング和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>1人分=482kcal |
| 日計  | A | 1人分=1589kcal<br>脂質:45.9g<br>食塩相:8.5g                             | 1人分=1567kcal<br>脂質:38.8g<br>食塩相:9.6g                                | 1人分=1626kcal<br>脂質:48.0g<br>食塩相:10.6g   | 1人分=1527kcal<br>脂質:54.0g<br>食塩相:11.9g                                | 1人分=1654kcal<br>脂質:64.3g<br>食塩相:9.2g                          | 1人分=1692kcal<br>脂質:49.0g<br>食塩相:10.6g  | 1人分=1534kcal<br>脂質:43.9g<br>食塩相:8.5g                                      |
| 日計  | B | 1人分=1707kcal<br>脂質:50.0g<br>食塩相:10.4g                            | 1人分=1594kcal<br>脂質:42.4g<br>食塩相:10.7g                               | 1人分=1675kcal<br>脂質:47.4g<br>食塩相:11.2g   | 1人分=1509kcal<br>脂質:41.4g<br>食塩相:11.5g                                | 1人分=1738kcal<br>脂質:61.7g<br>食塩相:9.9g                          | 1人分=1767kcal<br>脂質:54.4g<br>食塩相:10.6g  | 1人分=1570kcal<br>脂質:36.0g<br>食塩相:12.5g                                     |

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

# 週間献立表

|     |   | 5月12日(日)   | 5月13日(月)   | 5月14日(火)   | 5月15日(水)  | 5月16日(木)   | 5月17日(金)  | 5月18日(土)  |
|-----|---|--|--|--|---|--|---|---|
| 朝食  | A | ウイナーソーテー<br>マヨネーズ和え<br>パン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>170kcal        | ポークビーンズ<br>コーンサラダ<br>パン<br>牛乳<br>170kcal                           | 目玉焼き<br>ポテトサラダ<br>パン<br>牛乳<br>ポタージュ<br>170kcal         | 鶏つみれのスープ煮<br>ツナのサラダ<br>パン<br>牛乳<br>170kcal                  | ツナトースト<br>かぼちゃサラダ<br>デザート<br>コンソメスープ<br>牛乳<br>170kcal            | 白菜のクリーム煮<br>大根サラダ<br>パン<br>牛乳<br>170kcal                            | 海老と野菜のソテー<br>コールスローサラダ<br>パン<br>牛乳<br>パンブキンポタージュ<br>170kcal             |
|     | B | 豆腐のそぼろ煮<br>マヨネーズ和え<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>170kcal            | 肉団子の煮物<br>コーンサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>170kcal                    | 青菜粥<br>肉野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>味噌汁<br>170kcal         | 里芋と鶏肉の煮物<br>納豆<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>170kcal               | 五目炒り卵<br>かぼちゃサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>170kcal                  | はんぺんのマヨネーズ焼き<br>大根サラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>170kcal                | 梅かつお粥<br>ほっけの塩焼き<br>コールスローサラダ<br>牛乳<br>味噌汁<br>170kcal                   |
| 昼食  | A | カレイの煮付け<br>さつま芋の甘煮<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal           | カニクリームコロッケ<br>ピーマンの塩炒め<br>しろ菜とじゃこのサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>170kcal | ほきのにんにく醤油焼き<br>切干大根の煮物<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal | 唐揚げの黒酢あんかけ(2個付)<br>南瓜の煮物<br>香の物<br>ごはん<br>具沢山味噌汁<br>170kcal | 豆腐ハンバーグ<br>菜の花のガーリックソテー<br>コールスロー<br>ごはん<br>グリーンポタージュ<br>170kcal | 【春の味覚お魚メニュー】<br>鰯の照り焼<br>アスパラとベーコンの炒め物<br>メロンゼリー<br>ごはん<br>具だくさん味噌汁 | 厚揚げと牛肉のこく旨炒め<br>じゃが芋金平<br>春雨の和え物<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal               |
|     | B | 牛肉とごぼうの煮込み<br>さつま芋の甘煮<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal        | あんかけ焼きそば<br>ピーマンの塩炒め<br>しろ菜とじゃこのサラダ<br>コンソメスープ<br>170kcal          | 鶏そぼろと卵の二色丼<br>切干大根の煮物<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal  | あじの焼き南蛮<br>南瓜の煮物<br>香の物<br>ごはん<br>具沢山味噌汁<br>170kcal         | なすとベーコンのトマトパスタ<br>菜の花のガーリックソテー<br>コールスロー<br>グリーンポタージュ<br>170kcal |   | 月見うどん<br>じゃが芋金平<br>春雨の和え物<br>170kcal                                    |
| おやつ |   | 白玉きなこ<br>170kcal   | どらやき<br>170kcal  | 杏仁豆腐<br>170kcal  | パウムクーヘン<br>170kcal  | 抹茶ゼリー<br>170kcal   | エクレア<br>170kcal   | ぶどうゼリー<br>170kcal   |
| 夕食  | A | 鶏肉ときのこの和風ソテー<br>真丈の煮物<br>いんげんの辛子和え<br>ごはん<br>すまし汁<br>170kcal | 豚肉と彩り野菜の味噌炒め<br>高野豆腐の含め煮<br>フルーツ<br>わかめごはん<br>すまし汁<br>170kcal      | 鶏つくねの照り焼き<br>竹輪の磯辺揚げ<br>めた和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal  | 治部煮<br>ビーフン炒め<br>漬物<br>ごはん<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>170kcal        | あじのカレー風味焼き<br>ごぼうの味噌炒め<br>インゲンのピーナツ和え<br>ごはん<br>すまし汁<br>170kcal  | ポークチャップ<br>さつま芋の甘煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁<br>ねりもの<br>170kcal        | 鶏肉の南部焼<br>いかと花野菜の炒め物<br>ほうれん草ののり and え<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal         |
|     | B | 鯖の味噌煮<br>真丈の煮物<br>いんげんの辛子和え<br>ごはん<br>すまし汁<br>170kcal        | ほっけの山椒焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>フルーツ<br>わかめごはん<br>すまし汁<br>170kcal          | ぶりの七味焼き<br>竹輪の磯辺揚げ<br>めた和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal    | 赤魚のホイル焼き<br>ビーフン炒め<br>漬物<br>ごはん<br>味噌汁<br>ふりかけ<br>170kcal   | 肉じゃが<br>ごぼうの味噌炒め<br>インゲンのピーナツ和え<br>ごはん<br>すまし汁<br>170kcal        | メバルの味噌幽庵焼<br>さつま芋の甘煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁<br>ねりもの<br>170kcal      | バサの唐田焼 梅おろしソース<br>いかと花野菜の炒め物<br>ほうれん草ののり and え<br>ごはん<br>味噌汁<br>170kcal |
| 日計  | A | 170kcal<br>170kcal   | 170kcal<br>170kcal   | 170kcal<br>170kcal                                     | 170kcal<br>170kcal  | 170kcal<br>170kcal   | 170kcal<br>170kcal  | 170kcal<br>170kcal  |
| 日計  | B | 170kcal<br>170kcal   | 170kcal<br>170kcal   | 170kcal<br>170kcal                                     | 170kcal<br>170kcal  | 170kcal<br>170kcal   | 170kcal<br>170kcal  | 170kcal<br>170kcal  |

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

# 週間献立表

|     |   | 5月19日(日)  | 5月20日(月)  | 5月21日(火)  | 5月22日(水)  | 5月23日(木)  | 5月24日(金)   | 5月25日(土)   |
|-----|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 朝食  | A | 野菜炒め<br>スパゲティサラダ<br>パン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>177kcal                              | キャベツとはんぺんのコトコト煮<br>かにかまサラダ<br>パン<br>牛乳<br>ポタージュ<br>177kcal            | オムレツ<br>マカロニサラダ<br>パン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>177kcal             | クリームシチュー<br>しろ菜とツナのサラダ<br>パン<br>牛乳<br>177kcal           | ポトフ風<br>春雨サラダ<br>パン<br>牛乳<br>177kcal                      | 肉団子のコンソメ煮<br>花野菜サラダ<br>パン<br>牛乳<br>177kcal                   | スクランブルエッグ<br>ピーナツ和え<br>パン<br>牛乳<br>コーンポタージュ<br>177kcal           |
|     | B | がんもの煮物<br>スパゲティサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>177kcal                               | 信田煮<br>かにかまサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>177kcal                         | 明太子と高菜のお粥<br>リーゼットと野菜の炒め物<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>味噌汁<br>177kcal  | 車麩の煮物<br>納豆<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>177kcal              | 厚揚げのそぼろあんかけ<br>春雨サラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁<br>177kcal       | いわしの梅煮<br>花野菜サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal              | 豆乳リソット<br>キャベツとツナの炒め物<br>ピーナツ和え<br>牛乳<br>コーンポタージュ<br>177kcal     |
| 昼食  | A | チキンソテー パーベ キュールス<br>ブロッコリーの炒め物<br>ヨーグルト(ブルーベリーソース)<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>177kcal | 回鍋肉<br>しゅうまい<br>山菜ナムル<br>ごはん<br>中華スープ<br>177kcal                      | サーモンフライ<br>大根のそぼろあんかけ<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal         | さばの塩焼き<br>焼がんものおろしのせ<br>和風サラダ<br>ごはん<br>すまし汁<br>177kcal | カレイの和風野菜あんかけ<br>根菜と竹輪の炒り煮<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal | 【春のどんぶりメニュー】<br>春野菜のかき揚げ丼<br>キャベツの柚子風味和え<br>抹茶パバロア<br>味噌汁    | チキンカレー<br>フレッシュサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>コンソメスープ<br>177kcal            |
|     | B | ほきのチーズ風味ピカタ<br>ブロッコリーの炒め物<br>ヨーグルト(ブルーベリーソース)<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>177kcal      | 塩ラーメン<br>しゅうまい<br>山菜ナムル<br>177kcal                                    | 焼き鳥丼<br>大根のそぼろあんかけ<br>香の物<br>味噌汁<br>177kcal                   | けんちんうどん<br>焼がんものおろしのせ<br>和風サラダ<br>177kcal               | 豚肉のスタミナ炒め<br>根菜と竹輪の炒り煮<br>香の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal    |  | ホキのコーンマヨ焼き<br>フレッシュサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>177kcal |
| おやつ |   | あんまん<br>177kcal   | アロエヨーグルト<br>177kcal   | チョコバウムクーヘン<br>177kcal   | フルーツあんみつ<br>177kcal                                     | 塩まんじゅう<br>177kcal   | ミニクリームパン<br>177kcal  | 青りんごゼリー<br>177kcal   |
| 夕食  | A | タラのごまマヨ焼き<br>金平ごぼう<br>春雨の酢の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal                           | ハサの味噌マヨネーズ焼き<br>たけのこと野菜の土佐煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁<br>ふりかけ<br>177kcal | 牛皿<br>チンゲン菜と卵の炒め物<br>もやしとニラのピリ辛和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal    | 鶏肉の柚子こしょう焼き<br>ひじきの炒り煮<br>漬物<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal   | 鶏肉の梅煮<br>南瓜の煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>菜めしごはん<br>味噌汁<br>177kcal   | 豚肉ときゃべつの香味炒め<br>煮しめ<br>フルーツ<br>ごはん<br>味噌汁<br>ねりもの<br>177kcal | 豚バラ大根<br>卵の花炒り煮<br>オクラのおかか和え<br>ごはん<br>すまし汁<br>ふりかけ<br>177kcal   |
|     | B | 豚肉のハニーマスタードソテー<br>金平ごぼう<br>春雨の酢の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal                      | 豚肉の山椒味噌焼き<br>たけのこと野菜の土佐煮<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁<br>ふりかけ<br>177kcal    | 鱈の漬焼き<br>チンゲン菜と卵の炒め物<br>もやしとニラのピリ辛和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal | あじの香味ソース<br>ひじきの炒り煮<br>漬物<br>ごはん<br>味噌汁<br>177kcal      | 鮭の照り焼<br>南瓜の煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>菜めしごはん<br>味噌汁<br>177kcal   | ほっけみりん漬焼き<br>煮しめ<br>フルーツ<br>ごはん<br>味噌汁<br>ねりもの<br>177kcal    | 穴子の卵とじ<br>卵の花炒り煮<br>オクラのおかか和え<br>ごはん<br>すまし汁<br>ふりかけ<br>177kcal  |
| 日計  | A | 177kcal<br>脂質:45.4g<br>たんぱく質:58.7g<br>食塩相当量:7.8g                                | 177kcal<br>脂質:41.6g<br>たんぱく質:57.8g<br>食塩相当量:12.8g                     | 177kcal<br>脂質:63.0g<br>たんぱく質:58.0g<br>食塩相当量:9.5g              | 177kcal<br>脂質:60.4g<br>たんぱく質:66.1g<br>食塩相当量:11.2g       | 177kcal<br>脂質:37.8g<br>たんぱく質:60.1g<br>食塩相当量:10.0g         | 177kcal<br>脂質:45.5g<br>たんぱく質:55.1g<br>食塩相当量:7.8g             | 177kcal<br>脂質:51.0g<br>たんぱく質:65.9g<br>食塩相当量:9.8g                 |
| 日計  | B | 177kcal<br>脂質:40.6g<br>たんぱく質:62.2g<br>食塩相当量:8.3g                                | 177kcal<br>脂質:33.9g<br>たんぱく質:62.0g<br>食塩相当量:11.0g                     | 177kcal<br>脂質:51.0g<br>たんぱく質:69.9g<br>食塩相当量:11.5g             | 177kcal<br>脂質:35.7g<br>たんぱく質:66.7g<br>食塩相当量:10.1g       | 177kcal<br>脂質:34.8g<br>たんぱく質:71.2g<br>食塩相当量:10.1g         | 177kcal<br>脂質:34.6g<br>たんぱく質:55.4g<br>食塩相当量:7.7g             | 177kcal<br>脂質:46.7g<br>たんぱく質:61.3g<br>食塩相当量:9.2g                 |

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

# 週間献立表

|     |   | 5月26日(日)  | 5月27日(月)   | 5月28日(火)  | 5月29日(水)   | 5月30日(木)   | 5月31日(金)  | 6月1日(土)   |
|-----|---|---|--|---|--|--|---|---|
| 朝食  | A | 春キャベツとハムのソテー<br>ブロッコリーのサラダ<br>パン<br>牛乳<br>コンソメスープ       | ソーセージの野菜炒め<br>いんげんのドレ和え<br>パン<br>パンブキンポターージュ<br>牛乳 | ビールのスープ煮<br>菜の花のドレ和え<br>パン<br>牛乳                        | ツナ入りスクランブルエッグ<br>かにかまサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>牛乳    | 大豆と茄子のトマト煮<br>カリフラワーのサラダ<br>パン<br>牛乳                       | 肉団子のクリーム煮<br>コーンサラダ<br>パン<br>牛乳                           | スクランブルエッグ<br>オクラのおかか和え<br>パン<br>牛乳<br>コーンポターージュ       |
|     | B | ふんわり真丈の煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>ごはん<br>味噌汁<br>牛乳             | ちくわの煮物<br>いんげんのドレ和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>牛乳            | ホタテ風中華粥<br>がんもの煮物<br>菜の花のドレ和え<br>味噌汁<br>牛乳              | 車麩の煮物<br>納豆<br>ごはん<br>味噌汁<br>牛乳                    | 肉団子の煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁                   | 鯖の塩焼き<br>コーンサラダ<br>ごはん<br>牛乳<br>味噌汁                       | 豆乳リソット<br>キャベツとツナの炒め物<br>オクラのおかか和え<br>牛乳<br>コーンポターージュ |
| 昼食  | A | 酢豚<br>ザーサイ和え<br>杏仁豆腐<br>ごはん<br>中華スープ                    | ほきの油淋ソースがけ<br>しゅうまい<br>香の物<br>ごはん<br>中華スープ         | さばの焼きおろし煮<br>たけのこと生揚げの煮物<br>ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ<br>ごはん<br>味噌汁 | チキンのグリル ゆず胡椒ソース<br>ビーフソテー<br>香の物<br>ごはん<br>コンソメスープ | えびピラフ<br>クリーム煮<br>レタスとかにかまのサラダ<br>コンソメスープ                  | 【季節の焼きそばフェア】<br>シーフード焼きそば<br>鶏ささみの和え物<br>マンゴープリン<br>中華スープ | 豆腐とえびのチャンプル<br>さつま芋の煮物<br>香の物<br>ごはん<br>貝だくさん味噌汁      |
|     | B | 海老と野菜の中華炒め<br>ザーサイ和え<br>杏仁豆腐<br>ごはん<br>中華スープ            | 坦々麵<br>しゅうまい<br>香の物                                | 梅とろろ昆布うどん<br>たけのこと生揚げの煮物<br>ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ               | あじのムニエルカレー風味<br>ビーフソテー<br>香の物<br>ごはん<br>コンソメスープ    | 豚肉のガーリックケチャップ炒め<br>クリーム煮<br>レタスとかにかまのサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ |   | てりマヨ豚丼<br>さつま芋の煮物<br>香の物<br>貝だくさん味噌汁                  |
| おやつ |   | レモンケーキ  | イチゴのムース  | プッシュュー  | 水ようかん  | メープルクリームケーキ  | ミニチョコパン   | プッシュュー  |
| 夕食  | A | ささみロールカツ<br>マカロニソテー<br>グリーンサラダ<br>ごはん<br>卵スープ<br>ふりかけ   | 筑前煮<br>なすの甘辛炒め<br>フルーツ<br>ごはん<br>味噌汁               | 豚肉のソテーおろしソース<br>大根のほたてあんかけ<br>青じそ和え<br>ごはん<br>すまし汁      | 揚げ豆腐<br>小松菜ときのこの煮浸し<br>煮豆<br>ごはん<br>味噌汁<br>ねりもの    | 鶏肉の竜田焼<br>五目しんじょうの炊き合わせ<br>菜の花のお浸し<br>わかめごはん<br>味噌汁        | 鶏肉のねぎ味噌漬焼き<br>なすの揚げ浸し<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁              | 親子丼<br>小松菜とハムの炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁                    |
|     | B | デミチーズハンバーグ<br>マカロニソテー<br>グリーンサラダ<br>ごはん<br>卵スープ<br>ふりかけ | さわらの照り焼き<br>なすの甘辛炒め<br>フルーツ<br>ごはん<br>味噌汁          | 赤魚の西京焼き<br>大根のほたてあんかけ<br>青じそ和え<br>ごはん<br>すまし汁           | 牛チゲ煮込み<br>小松菜ときのこの煮浸し<br>煮豆<br>ごはん<br>味噌汁<br>ねりもの  | ほっけの塩焼き<br>五目しんじょうの炊き合わせ<br>菜の花のお浸し<br>わかめごはん<br>味噌汁       | さわらの味噌マヨネーズ焼<br>なすの揚げ浸し<br>フルーツ<br>ごはん<br>すまし汁            | あじの生姜煮<br>小松菜とハムの炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>ごはん<br>味噌汁          |
| 日計  | A | 1人分:1710kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:56.7g<br>脂質:51.8g 食塩相:9.6g          | 1人分:1554kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:54.0g<br>脂質:46.9g 食塩相:9.7g     | 1人分:1530kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:64.1g<br>脂質:50.2g 食塩相:8.3g          | 1人分:1709kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:56.5g<br>脂質:52.9g 食塩相:10.2g    | 1人分:1498kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:55.8g<br>脂質:45.5g 食塩相:9.2g             | 1人分:1578kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:57.0g<br>脂質:50.2g 食塩相:8.2g            | 1人分:1631kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:66.7g<br>脂質:48.6g 食塩相:10.7g       |
| 日計  | B | 1人分:1628kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:55.9g<br>脂質:49.6g 食塩相:11.4g         | 1人分:1570kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:56.1g<br>脂質:42.8g 食塩相:9.6g     | 1人分:1414kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:57.0g<br>脂質:29.6g 食塩相:11.4g         | 1人分:1772kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:67.9g<br>脂質:48.2g 食塩相:10.3g    | 1人分:1593kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:67.5g<br>脂質:37.3g 食塩相:10.2g            | 1人分:1772kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:62.4g<br>脂質:58.9g 食塩相:7.8g            | 1人分:1640kcal ｶﾞﾊﾞﾌﾞ:64.0g<br>脂質:44.8g 食塩相:10.6g       |

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。