



献立表



	令和06年05月06日(月)	令和06年05月07日(火)	令和06年05月08日(水)	令和06年05月09日(木)	令和06年05月10日(金)	令和06年05月11日(土)	令和06年05月12日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げの炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 肉団子のトマト煮 ミモザサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 高野豆腐の煮物 うまい菜の胡麻和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) 牛乳	黒糖食パン マーマレードジャム ミートボール カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 青菜の和え物 みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ハムとカリフラワーソテー 南瓜サラダ 牛乳	バターロール ピーナッツ オムレツ 青菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	三色丼 なすとピーマンの炒め物 きゅうりとイカの酢の物 コンポート(みかん)	御飯(72.7) 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし かぼちゃの煮物 白菜のわさび和え ふりかけ(さけ) フルーツ(バナナ)	おでかけランチ(そば定食) 茶そば  薬味 海鮮かき揚げ 筑前煮 一口あんみつ 	御飯(72.7) 鮭のバター醤油焼き 付)グラッセ風人参 白菜の煮浸し もやしの棒々鶏風 もろみみそ コンポート(マンゴー)	御飯(72.7) クリームコロッケとメンチカツ 付)キャベツ 蓮根の甘辛炒め 人参サラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(パイナップル)	御飯(72.7) オムライス いかリングフライ キャベツとツナのサラダ フルーチェ	御飯(72.7) 麻婆豆腐 肉巻き もやしのナムル ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)
15時食	【間食】シュークリーム 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】チョコパン 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カステラ) 【間食】紅茶	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】杏仁豆腐 【間食】紅茶
夕	御飯 鰯の南蛮漬け 青梗菜のバターソテー 昆布豆 みそ汁(かぶ・大根菜)	御飯 さばのみりん焼き 付)インゲン かぶのカニあんかけ 漬物(沢庵) みそ汁(きざみ揚げ・絹さや)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)青梗菜 じゃが芋の含め煮 あみえび ゼリー(青りんご)	御飯 キーマカレー 大根の中華和え 漬物(福神漬け) コンソメスープ(人参・畑菜)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)いんげん ほうれん草と卵のソテー 漬物(しその実) みそ汁(じゃが芋・しめじ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタル添える 小松菜と厚揚げの煮浸し うぐいす豆 豚汁	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ピーマン 大根の煮物 かつおおおかか 中華スープ(卵・貝割れ)
エネルギー	1705 kcal	1693 kcal	1704 kcal	1690 kcal	1778 kcal	1719 kcal	1707 kcal
水分	1173.5 g	1331.9 g	1234.1 g	1270.6 g	1051.2 g	1174.7 g	1320.1 g
蛋白質	65.2 g	64.4 g	66.6 g	68.1 g	63.8 g	63.9 g	63.9 g
脂質	49.1 g	46.5 g	37.4 g	52.6 g	45.1 g	46.8 g	54.3 g
食塩相当	7.6 g	7.1 g	7.6 g	6.7 g	7.2 g	7.4 g	7.2 g





	令和06年05月13日(月)	令和06年05月14日(火)	令和06年05月15日(水)	令和06年05月16日(木)	令和06年05月17日(金)	令和06年05月18日(土)	令和06年05月19日(日)
朝	御飯(72.7) ふりかけ(たまご) つみれの煮物 いんげんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・豆苗) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ミートボール オニオンサラダ 牛乳	御飯(72.7) ふりかけ(さけ) 厚揚げの煮物 もやしの和え物 みそ汁(若布・ねぎ) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ 大根の和えもの 牛乳	御飯(72.7) のり佃煮 ○納豆 キャベツのゆかり和え みそ汁(人参・玉ねぎ) 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) 豆腐野菜ハンバーグ キャロットサラダ 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム フィッシュソーセージと野菜ソテー ポテトサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	スパゲッティミートソース ほうれん草サラダ バナナ 	御飯 アジフライと帆立フライ 付)キャベツ 里芋のそぼろあん カリフラワーサラダ たいみそ オレンジ	御飯 チキンソテー 付)きしゃべつ 切干大根の炒め煮 うまい菜のごま和え ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	御飯 さばの味噌煮 付)人参 いかリングフライ 青菜のサラダ ふりかけ(かつお) フルーチェ	御飯 肉野菜のポン酢蒸し さつまいもの煮物 ほうれん草のおかか和え もろみみそ コンポート(白桃)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 大根の煮物 インゲンの和え物 コンポート(みかん) ふりかけ(さけ)	ハヤシライス もやしと畑菜の和え物 コンポート(カクテル)
15時食	【間食】ピザまん 【間食】玄米茶	【間食】カステラ 【間食】緑茶	【間食】あんパン 【間食】紅茶	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】玄米茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】いちごババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉ソテー(オニオンソース) オニオンソース) 付)人参 白菜のサラダ こんぶ豆 みそ汁(きざみ揚げ・若布)	御飯 豚肉のバター醤油炒め マカロニサラダ 漬物(しその実) みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 赤魚の菜種焼き 付)玉ねぎ・しめじ かぶの煮物 かつおおかか お吸物(はんぺん・葱)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)じゃが芋 もやしの中華炒め うぐいす豆 みそ汁(きざみ揚げ・貝割れ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)インゲン 白菜のトレッシング和え 金時豆 かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 白身魚のおろしあんかけ おろしあん) 厚揚げの炒め煮 漬物(桜大根) みそ汁(玉ねぎ・大根の葉)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 小松菜の煮浸し 梅干し 豚汁
	エネルギー 1615 kcal	エネルギー 1778 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1757 kcal	エネルギー 1750 kcal	エネルギー 1751 kcal	エネルギー 1693 kcal
	水分 1240.4 g	水分 1053.4 g	水分 1128.5 g	水分 1069.2 g	水分 1107.4 g	水分 1088.0 g	水分 1303.8 g
	蛋白質 65.4 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 67.9 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 63.9 g	蛋白質 68.2 g
	脂質 37.0 g	脂質 51.9 g	脂質 42.2 g	脂質 55.8 g	脂質 35.4 g	脂質 59.4 g	脂質 48.4 g
	食塩相当 6.9 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.4 g



	令和06年05月20日(月)	令和06年05月21日(火)	令和06年05月22日(水)	令和06年05月23日(木)	令和06年05月24日(金)	令和06年05月25日(土)	令和06年05月26日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) ハムと野菜ソテー マカロニサラダ みそ汁(しめじ・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ホット カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 和風スクランブルエッグ 青菜の和え物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 牛乳	マーブル食パン スプレッド(マレード) ミートボール 白菜の和え物 牛乳	御飯(727) のり佃煮 〇納豆 いんげんのごまよごし みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム オムレツ ピーンズサラダ 牛乳	雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶 	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース かぶのコンソメ煮 玉ねぎのしそ和え ふりかけ(かつお) コンポート(みかん)	御飯 鮭のオニオンソース オニオンソース) 付)スナップエンドウ しろなの炒め物 大根サラダ ふりかけ(たまご) ゼリー(青りんご)	御飯 ポークチャップ 牛蒡の炒め物 きゅうりの酢の物 ふりかけ(さけ) フルーツ(バナナ)	★そら豆御飯★ フライ盛り合わせ 付)キャベツ ふきのそばろあんかけ ブロッコリーサラダ オレンジ 	御飯 ビーフカレー うまい菜の和え物 コンポート(カケル)	御飯 八宝菜 春巻き カリフラワーの和え物 ふりかけ(たらこ) フルーチェ	吉野家特製牛丼 ほうれん草の白和え みそ汁(しめじ・ねぎ)
15時食	【間食】チョコパン 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】シュークリーム 【間食】紅茶	【間食】ゼリー(ピーチ) 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】クレープ(いちご) 【間食】紅茶	【間食】パルテノヨーグルト 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏の香味焼き 付)青梗菜 春雨サラダ あみえび みそ汁(小松菜・豆腐)	御飯 鶏肉のから揚げ 付)もやし(マヨ) 五目煮豆 しその実漬け 中華スープ(豆腐・わかめ)	御飯 さばのみりん焼き 付)玉ねぎ・人参 がんもと畑菜の煮物 白花豆 お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 擬製豆腐 インゲンの和え物 かつおおかか みそ汁(大根・きざみ揚げ)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ピーマン 大根の柚子風味 昆布豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)小松菜 じゃがいもの洋風煮 うぐいす豆 みそ汁(えのき・大根葉)	天津飯 豆腐のそばろあんかけ もやしの和え物 コンポート(りんご)
エネルギー	1695 kcal	1716 kcal	1693 kcal	1705 kcal	1756 kcal	1707 kcal	1675 kcal
水分	1103.7 g	1158.8 g	1073.4 g	1166.6 g	1224.5 g	1037.4 g	1053.7 g
蛋白質	63.0 g	67.5 g	68.1 g	63.1 g	65.5 g	64.5 g	65.0 g
脂質	44.9 g	51.5 g	45.5 g	49.9 g	42.3 g	56.9 g	52.2 g
食塩相当	6.6 g	6.7 g	7.3 g	7.2 g	7.0 g	7.0 g	7.5 g



	令和06年05月27日(月)	令和06年05月28日(火)	令和06年05月29日(水)	令和06年05月30日(木)	令和06年05月31日(金)	令和06年06月01日(土)	令和06年06月02日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜のマヨ和え みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 牛乳	レーズンロール ママレード オムレツ 大根サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 白菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナソテー いんげんのサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) かにかま入りふんわり卵 もやしのドレッシング和え 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め さつまいもの煮物 もやしのポン酢和え うめびしお コンポート(白桃)	焼きそば 大根と胡瓜の和え物 フルーチェ(ピーチ)	御飯 白身魚の南蛮漬け もやしのソテー ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)ほうれん草 焼ピーファン カリフラワーの和え物 ふりかけ(しそ) フルーツ(バナナ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー炒め物 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ(かつお) コンポート(マンゴー)	御飯 かつとじ 大根のそぼろ炒め もやしのナムル たいみそ コンポート(黄桃)	御飯 回鍋肉 春巻き マカロニサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(パイン)
15時食	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】エクレア 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ 【間食】紅茶	【間食】チョコババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のトマトソース 付)玉ねぎ・絹さや 冬瓜の煮物 白花豆 コンソメスープ(わかめ・大根)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 豆サラダ みそ汁(白菜・きざみ揚げ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ピーマン 人参サラダ かつおおかか 中華スープ(油揚げ・ねぎ)	御飯 豚肉と卵の炒め物 インゲンソテー 金時豆 清汁(豆腐・わかめ)	御飯 白身魚のピザ風焼き 付)青梗菜 かぼちゃの煮物 漬物(沢庵) みそ汁(大根・ねぎ)	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎと人参 なすとピーマンの炒め物 あみえび みそ汁(豆苗・しめじ)	御飯 鶏の野菜蒸し ほうれん草のバターソテー 漬物(しその実) みそ汁(ねぎ・さつまいも)
エネルギー	1743 kcal	1694 kcal	1706 kcal	1719 kcal	1682 kcal	1783 kcal	1741 kcal
水分	1228.9 g	1143.7 g	1133.4 g	1053.2 g	1231.3 g	1109.3 g	1102.4 g
蛋白質	63.4 g	64.0 g	62.5 g	64.0 g	67.6 g	65.4 g	64.8 g
脂質	44.3 g	57.7 g	47.1 g	52.0 g	36.9 g	61.9 g	54.6 g
食塩相当	7.5 g	7.1 g	7.4 g	7.6 g	7.1 g	5.9 g	6.4 g

5月8日
そば定食



刻み食



5月お楽しみレク
ケーキ&ドリップコーヒー

