

5月メニュー表

特養・ショートステイ

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ポトフ たいみそ 味噌汁・牛乳 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁・牛乳 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 ツナキャベツソテー 佃煮 味噌汁・牛乳 441 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ [※] フロッコリー コーンスープ・牛乳 424 kcal			
	◎パン	食パン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 390 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 407 kcal	◎パン 食パン ツナキャベツソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 364 kcal				
昼食	◎基本メニュー	たけのご飯 赤魚の和風ムニエル 付) いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 470 kcal	ご飯 タンドリーチキン 付) アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポタージュ 533 kcal	ナポリタンスパゲティ 彩りサラダ コーンスープ フルーツポンチ 548 kcal	ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 506 kcal			
	◎パン							
間食		大島饅頭 107 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	マンゴプリン 37 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal			
夕食	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツサラダ こんにゃくの炒り煮 味噌汁 462 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 付) ししとうがらし 茄子の甘辛炒め 味噌汁 472 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め 切干大根のごま煮 すまし汁 502 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 すまし汁 532 kcal			
	◎パン							
		5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ミートボール ふりかけ 味噌汁・牛乳 455 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 佃煮 味噌汁・牛乳 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 梅干し 味噌汁・牛乳 406 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁・牛乳 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま芋の洋風煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め 佃煮 味噌汁・牛乳 463 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン コーンスープ・牛乳 549 kcal
	◎パン	食パン ミートボール マーガリン コンソメスープ・牛乳 398 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal	◎パン 食パン じゃが芋のそぼろ炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 370 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 439 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま芋の洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 425 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 429 kcal	
昼食	◎基本メニュー	オムライス サラダ コーンスープ フルーツ 576 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 付) フロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 504 kcal	ご飯 味噌カツ [※] 豚味噌炒め 付) キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 559 kcal	豚井 金平レンコン もやしの和え物 味噌汁 519 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 547 kcal	醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 514 kcal	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付) 大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 476 kcal
	◎パン							
間食		子供の日デザート 38 kcal	黒糖ケーキ 70 kcal	抹茶饅頭 107 kcal	いちごゼリー 40 kcal	ロールケーキ 68 kcal	プリン 74 kcal	ココアムース 76 kcal
夕食	◎基本メニュー	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付) いんげんソテー 角麩煮 味噌汁 495 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) 青菜のお浸し キャベツピーマンツナ炒 すまし汁 487 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 459 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) フロッコリー和え物 ふるふき大根 すまし汁 491 kcal	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁 456 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) フロッコリーの和え物 炊き合わせ 味噌汁 481 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付) キャベツサラダ スパゲティソテー すまし汁 469 kcal
	◎パン							
		12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝食	◎基本メニュー	ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳 387 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 佃煮 味噌汁・牛乳 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 梅干し 味噌汁・牛乳 392 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 495 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ふりかけ 味噌汁・牛乳 464 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 佃煮 味噌汁・牛乳 481 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ [※] フロッコリー ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 410 kcal
	◎パン	ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ジャム コンソメスープ・牛乳 349 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 398 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ウインナーソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 368 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 477 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 386 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 410 kcal	
昼食	◎基本メニュー	ちらし寿司 がんもと蕨の煮つけ 白菜の胡麻和え 茶わん蒸し 538 kcal	ご飯 鯖の葱焼き [※] 付) 甘酢生姜 大根の煮つけ もやしのお浸し 味噌汁 540 kcal	ご飯 エビチリ [※] 白身魚チリソース カニ豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 576 kcal	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干大根中華和え すまし汁 513 kcal	ご飯 ミートローフ 付) フロッコリー きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ 535 kcal	たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 フルーツ 491 kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ 565 kcal
	◎パン							
間食		ドーナツ 71 kcal	いちごサンドケーキ 87 kcal	ヨーグルトケーキ 95 kcal	フルーチェ 42 kcal	田舎饅頭 106 kcal	ロールケーキ 68 kcal	水ようかん 67 kcal
夕食	◎基本メニュー	ご飯 鯖のたれ焼き 付) 茄子の華風浸し つくねの煮つけ 味噌汁 538 kcal	ご飯 牛肉の柳川煮 青菜オイスター炒め 味噌汁 487 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 付) ねぎ 半平と細切昆布煮もの すまし汁 464 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え こんにゃくの炒り煮 味噌汁 475 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 付) 青菜和え物 ひじき煮 味噌汁 464 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツソテー 春雨サラダ 味噌汁 486 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 付) いんげん 里芋の煮物 味噌汁 497 kcal
	◎パン							

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 523 kcal	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 491 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ポトフ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 エネルギー 447 kcal
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 393 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 446 kcal	◎パン ロールパン2ケ クリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 447 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 427 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 427 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 458 kcal	
昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮つけ さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 516 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきサラダ すまし汁 エネルギー 515 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) ブロccoli 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 563 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 513 kcal	ご飯 さばの塩焼き(※) 付) 大根おろし じゃが芋煮つけ 白菜の旨煮 すまし汁 エネルギー 527 kcal	きつねうどん 焼売 茄子の華風浸し フルーツ エネルギー 452 kcal	ご飯 あじの葱味噌焼き 付) いんげん もやし煮浸し ブロッコリーサラダ かきたま汁 エネルギー 476 kcal
	クッキー エネルギー 81 kcal	レモンゼリー エネルギー 41 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	お茶プリン エネルギー 73 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	紅茶ムース エネルギー 66 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜のきんぴら すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜の煮つけ 味噌汁 エネルギー 439 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) キャベツの和え物 角麩煮 すまし汁 エネルギー 422 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) 玉ねぎの炒め物 茄子の煮つけ すまし汁 エネルギー 475 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付) オクラおかか和え 切干大根ごま炒め 味噌汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 鱈のきのこソースかけ ほうれん草のソテー いか団子煮 すまし汁 エネルギー 479 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) 金平ごぼう 大豆の五目煮 きのこ味噌汁 エネルギー 546 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 413 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリー洋風煮 たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 445 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	
	◎パン ロールパン2ケ 海老団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 421 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 396 kcal	◎パン 食パン ブロッコリー洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 327 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 360 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 373 kcal	
昼食	チキンカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 572 kcal	ご飯 ホキのムニエル 付) アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ ミネストローネ エネルギー 550 kcal	ご飯 鶏肉の照焼き 付) ブロccoli レンコン土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 547 kcal	炊込みご飯 鰯の西京焼き 付) 甘酢生姜 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付) キャベツ 青菜と海老の中華炒め アスパラサラダ 中華スープ エネルギー 544 kcal	五目そば 焼売 ごぼうサラダ フルーツ エネルギー 518 kcal	
	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal	カントリーマーム エネルギー 48 kcal	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	パニラムース エネルギー 75 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 70 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 54 kcal	
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) 金時豆佃煮 竹輪の炊き合わせ 味噌汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 豚肉の焼き肉風 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 エネルギー 519 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 付) ピーマン竹輪金平 白菜のごま酢和え 味噌汁 エネルギー 463 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 512 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁 エネルギー 468 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) いんげん さつま芋の旨煮 味噌汁 エネルギー 543 kcal	



献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。