

予定献立表

常食1600

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)
朝食	御飯150g 野菜ツナソテー のり佃煮 さつまいもの味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト アオサの味噌汁	御飯150g ポークとスクランブルエッグ 鮭ふりかけ アスパラのスープ	御飯150g 人参の卵とじ ヨーグルト みそ汁(じゃがいも)	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ みそ汁	御飯150g 麩チャンプルー のり佃煮 クリームスープ
昼食	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け(ニンジン・タマネギ) ブロッコリーの洋風炒め デザートムース(ぶどう) コンソメスープ(白菜)	御飯150g ハヤシライス(マッシュルーム) ポテトサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) 中華スープ	麦ごはん 魚の蒲焼風 付け(ニンジン・タマネギ) マカロニたまごサラダ フルーツ(キウイ・黄桃) 赤だし(ワ・ナ)	御飯150g 豚肉と厚揚げの中華風味噌炒め もずく酢 メロンゼリー 中華スープ	稻荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー・ア) だいこんのそぼろ煮 キウイムース 沖縄そば	御飯150g 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え フルーツ(白桃缶) 中華スープ	御飯150g 豚肉の薬味醤油がけ 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(カラフル寒天) 赤だし(エ・ナ)
おやつ	バナナムース(冷)	シフォンケーキ(モカ)	カルシウムどら焼き	水ようかん	キャラメルケーキ	レアチーズケーキ	水ようかん
夕食	御飯150g 白身魚のムニエル(タルタル) 付け(ソテー) 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) パンプキンスープ	御飯150g 鯖の味噌煮 付け(煮物・里) オクラのポン酢和え フルーツ(パイン缶) みそ汁(ワ・ナ)	御飯150g 和風ハンバーグ 付け(ソテー) シーザーサラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁(花麩)	御飯150g 焼き魚のねぎソースがけ 付け(ソテー・キャ) ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(白桃缶) すまし汁	御飯150g 鶏のグリル(ガリットマトリ) 付け(ソテー・カラ) 菜の花のナムル りんごゼリー みそ汁	御飯150g 白身魚のきのこあんかけ コールスローサラダ 洋梨ムース 南瓜の白味噌汁	御飯150g 赤魚のかぶら蒸し きゅうりとささみの酢味噌和え アセロラゼリー 卵スープ
成分	エネルギー(kcal) 1616 たんぱく質 58.3 脂質 47.1 炭水化物 251.6 食塩相当量 6.7	1717 63.8 49.5 267.5 7.9	1677 68.8 43.0 266.3 6.8	1612 58.7 46.7 246.6 7.0	1496 67.5 44.4 232.2 7.1	1661 61.7 44.2 266.7 5.8	1627 64.4 35.9 269.0 7.3

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ みそ汁(じゃがいも)	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンプキンスープ	御飯150g いんげん炒め たいみそ みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め 梅びしお さつまいもの味噌汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト コンソメスープ	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 みそ汁(ﾀﾞｲﾝ)
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け(ソテー・ﾀﾞｲﾝ) セロリのきんぴら 赤メロンムース すまし汁(花麩)	御飯150g 鯖の蒲焼(山椒風味) 付け(ｺﾝｸﾞﾘﾝｸﾞ) さつま揚げの炒めもの デザートムース(ﾋﾞｰﾁ) 中華スープ	御飯150g 豚肉としらたき炒め ツナサラダ フルーツ(みかん缶) 豆乳汁	御飯150g 白菜とチキンのクリーム煮 コールスローサラダ キウイムース ｱｰｻﾞ汁	御飯150g 魚のらっきょマヨ焼き 付け(ｸﾞﾚｰﾌﾞ) トマトときゅうりの和え物 フルーツ(キウイ・黄桃) クリームスープ	御飯150g 鶏肉のピリ辛焼き 付け(ソテー) ゴーヤーチャンプルー 洋梨ムース すまし汁	御飯150g 豚肉となすの味噌炒め 枝豆サラダ デザートムース(ぶどう) すまし汁
おやつ	グレープゼリー(森永)	低糖質プリン	鯉のぼりゼリー	青りんごゼリー(森永)	ﾌﾞﾚｰﾄﾞ(抹茶)2個付け	シフォンケーキ(プレーン)	アイス風デザート(ﾁｺﾞ)
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ(黄桃缶) みそ汁(ﾀﾞｲﾝ)	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー ｱｰｻﾞ汁	御飯150g チキンのおろし煮 付け(煮物) アスパラのお浸し フルーツ(りんご缶) すまし汁(花麩・ｷ)	御飯150g 赤魚の煮付け(豆腐) 酢の物(ささみ) 合わせるゼリー(ﾏｽｶｯﾄ) みそ汁(ﾀﾞｲﾝ)	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー・ﾊﾟﾝ) いんげんの胡麻和え メロンゼリー すまし汁	御飯150g 魚のごま西京焼き 付け(ソテー・ｷ)	御飯150g 鯖の梅しそ焼き 付け(煮物) ミモザサラダ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 洋梨ムース さつまいもの味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1650 たんぱく質 61.7 脂質 45.8 炭水化物 257.8 食塩相当量 6.5	1669 60.2 48.0 261.2 6.7	1605 61.6 41.3 266.4 6.9	1560 68.3 36.7 263.1 6.3	1617 64.8 44.8 262.7 7.0	1573 63.1 41.7 260.2 7.6	1771 67.1 59.5 255.8 7.2

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	御飯150g ベーコンと青菜炒め カップヨーグルト コンソメスープ	御飯150g ソーセージソテー カップヨーグルト みそ汁(ﾀﾞｲﾝ)	御飯150g 卵焼きと野菜炒め のりかつおふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g 人参の卵とじ のりたまふりかけ みそ汁(じゃがいも)	御飯150g いんげん炒め たいみそ コンソメスープ	御飯150g オムレツとソテー ヨーグルト さつまいもの味噌汁	御飯150g チーズスクランブルエッグ ヨーグルト みそ汁
昼食	御飯150g 豚肉とピーマンソテー ひじきとささみのゴマサラダ フルーツ(ﾍﾞｲﾝ缶) みそ汁(冬・油)	御飯150g 白身魚の香草焼き 付け(ﾏｶﾛﾆ) 三色生酢 キウイムース コンソメスープ(白菜)	御飯150g チンジャオロース シーザーサラダ フルーツ(ﾍﾞｲﾝ) 中華スープ	御飯150g 白身魚フライ 付け(ソテー) きんぴらごぼう オレンジゼリー すまし汁	麦ごはん チキンのごま風味照り焼き 付け(ソテー) オクラのポン酢和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁	御飯150g カレーライス キャベツのサラダ 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁(ﾀﾞｲﾝ・花)	御飯150g 鮭のタルタルソース焼き 付け(ソテー) 冬瓜そぼろ煮 洋梨ムース パンプキンスープ
おやつ	コーヒー牛乳プリン	さつまいもまんじゅう	ドームケーキ(ﾀﾞｲﾝ)	やわらかおかき(ﾀﾞｲﾝ)	ヨーグルト風クレープ	ヘアクリームワッフル(冷)	野菜と果物ゼリー
夕食	御飯150g 鮭のタルタルソース焼き 付け(ソテー) ほうれん草のナムル フルーツ(黄桃) すまし汁(花麩)	御飯150g 豚肉の卵とじ きゅうりの酢味噌和え フルーツ(オレンジ) 赤だし(ﾌ・ﾀ)	御飯150g 赤魚の煮つけ キャベツと豚肉の炒め物 合わせるゼリー(ﾏｶﾛﾆ) 南瓜の白味噌汁	御飯150g 酢豚 サラダ フルーツ(白桃缶) もずくの中華スープ	御飯150g 豆腐チャンプルー ﾏｶﾛﾆたまごサラダ フルーツカクテル きのこ汁	御飯150g 魚の梅しそ焼き 付け(ソテー) 麩イリチー フルーツ(りんご缶) みそ汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー・ｷﾞ) オクラのもずく和え メロンゼリー みそ汁(じゃがいも)
成分	エネルギー(kcal) 1598 たんぱく質 63.7 脂質 42.4 炭水化物 250.4 食塩相当量 6.8	1662 65.2 43.7 261.8 5.6	1643 63.1 38.0 267.5 6.2	1583 51.8 41.5 257.8 6.4	1634 60.8 48.2 250.6 5.8	1606 66.6 33.6 275.5 6.7	1708 69.9 49.9 256.1 5.7

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食	御飯150g コンビーフ炒め たいみそ 味噌汁(ワ・ア)ラ)	御飯150g さつま揚げの炒めもの カップヨーグルト みそ汁	御飯150g パパイヤイリチー のり佃煮 みそ汁(じゃがいも)	御飯150g スクランブルエッグ 鮭ふりかけ みそ汁(ダ)ン)	御飯150g ポークビーンズ のりたまごふりかけ ABCスープ	御飯150g 炒り豆腐 デザートムース(パイン) みそ汁	御飯150g 卵焼きと野菜炒め のりかつおふりかけ コンソメスープ
昼食	御飯150g 筑前煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ(黄桃缶) みそ汁	稲荷寿司 魚の味噌マヨ焼き 付け(ソテー・キ) ほうれん草のごま和え 合わせるゼリー(マカ)ト) 沖縄そば	御飯150g 豚肉の中華風味噌炒め ツナサラダ 洋梨ムース とろろ昆布のすまし汁	御飯150g 白身魚のピザ(オ)ラ)ス) 付け(ソテー) カリフラワーサラダ 洋梨ムース みそ汁(ワ・キ)	御飯150g チキン唐揚げ(カレー風味) 付け(ソテー) きゅうりのサラダ 赤メロンムース 赤だし(フ・ナ)	麦ごはん ミートローフ(ケチャ)ッ) 付け(ソテー・ブ)ラ)リ) 菜の花のごま和え フルーツ(みかん缶) コンソメスープ	御飯150g 魚のねぎ味噌焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ 洋梨ムース アーサ汁
おやつ	ごまプリン	シフォンケーキ(モカ)	げんまい	ココアワッフル(冷)	くわ)ちい)ー)テイ お菓子ピュ)ッ)フェ	エクレア	アイス風デザート(イチゴ)
夕食	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう 赤メロンムース コンソメスープ(ア)ラ)ン)	御飯150g 豆腐入りミートローフ 付け(ソテー・ブ)ラ)リ) いとこ煮 デザートムース(ピ)チ) アーサ汁	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 長芋とオクラの和え物 黒糖ゼリー 卵スープ(コンソメ)	御飯150g ホイコーロー もずく酢 フルーツ(みかん缶) すまし汁	御飯150g 魚の柳川風 冬瓜の味噌煮 フルーツ(白桃缶) すまし汁	御飯150g さばの煮つけ 付け(ソテー) きゅうりと長芋の梅和え 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁(ワ・キ)	御飯150g ポークチャップ ほうれん草の白和え フルーツ(りんご缶) みそ汁(ダ)ン)
成分	エネルギー(kcal) 1556 たんぱく質 64.4 脂質 40.7 炭水化物 257.8 食塩相当量 6.5	1551 66.3 37.4 254.6 8.0	1600 57.7 41.5 258.7 5.7	1647 72.0 48.1 242.2 6.0	1874 72.8 57.7 294.2 6.9	1778 64.7 55.4 268.3 6.2	1653 64.5 47.0 255.0 6.6

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
朝食	御飯150g 野菜ツナソテー 野菜ふりかけ さつまいもの味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ たいみそ みそ汁	御飯150g 白菜炒め カップヨーグルト アオサの味噌汁	御飯150g ウインナー炒め 鮭ふりかけ アスパラのスープ	御飯150g 人参の卵とじ グロ健康ヨーグルト みそ汁(じゃがいも)	御飯150g ジャーマンポテト ふりかけ みそ汁	御飯150g 麩チャンプルー のり佃煮 クリームスープ
昼食	御飯150g チキンのハーブ焼き 付け(グラッセ) キャベツのサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(1/7)	御飯150g 焼き魚の五目あんかけ いとこ煮 合わせるゼリー(ピーチ) ソーメン汁	御飯150g 豚肉の卵とじ もずく酢 フルーツ(白桃缶) 赤だし(7・1)	御飯150g 油淋鶏 付け(グラッセ) マカロニサラダ メロンゼリー コーンスープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け(ソテー入) だいこんのそぼろ煮 キウイムース 中華スープ	御飯150g クリームシチュー ミックスサラダ フルーツ(白桃缶) 卵スープ(コンソメ)	御飯150g 豚肉の薬味醤油かけ 付け(ソテー) ひじき炒め フルーツ(カラフル寒天) 赤だし(1/7)
おやつ	バナナムース(冷)	やわらかサブレ(バニラ)	カルシウムどら焼き	フリットケーキ(いちご)2個付	キャラメルケーキ	シフォンケーキ(バナナ)	水ようかん
夕食	御飯150g 白身魚のピカタ(オリーブ入) 付け(ソテー) 南瓜のサラダ ピーチCaゼリー あさり汁	御飯150g 鯖の味噌煮 付け(煮物・里) オクラのポン酢和え フルーツ(パイン缶) みそ汁(1/7・1)	御飯150g 和風ハンバーグ 付け(ソテー) シーザーサラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁(花麩)	御飯150g 焼き魚のねぎソースかけ 付け(ソテー・キャ) ひじきサラダ フルーツ(白桃缶) すまし汁	御飯150g 鶏のグリル(ガリックマトリ入) 付け(ソテー・カラメル) 菜の花のナムル りんごゼリー みそ汁	御飯150g うじら豆腐 付け(ソテー・パパ) 酢の物(ささみ) 洋梨ムース 南瓜の白味噌汁	御飯150g 白身魚のみりん焼き 付け(ソテー入) きゅうりとささみの酢味噌和え アセロラゼリー アーサ汁
成分	エネルギー(kcal) 1636 たんぱく質 69.7 脂質 42.1 炭水化物 267.4 食塩相当量 7.3	1689 71.4 39.5 276.2 7.1	1600 66.0 38.9 257.9 6.8	1803 69.4 64.9 273.1 8.0	1519 66.2 39.9 245.3 6.5	1600 60.8 38.3 274.1 6.0	1625 64.8 35.9 270.4 6.5

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

5月31日 (日)							
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ						
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け (ソテー・杓) セロリのきんぴら 赤メロンムース すまし汁 (花麩)						
おやつ	オレンジゼリー (森永)						
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ (黄桃缶) みそ汁 (ダシ)						
成分	エネルギー(kcal) 1650 たんぱく質 61.7 脂質 45.8 炭水化物 257.8 食塩相当量 6.5						

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。
