

5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		5月4日(土)		5月5日(日)		5月6日(月)		5月7日(火)			
朝	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯		
	ささみと野菜の煮浸し	ちくわと大根の炒め煮	肉団子のコンソメ煮	チキンオムレツ	さつま揚げと野菜の煮浸し	ファイジーソーセージの炒め物	スクランブルエッグ	納豆	小松菜のお浸し	味噌汁(わかめ・揚げ)	コーン・コロスローサラダ	ジャム(マレード・&マ・ガリ)	カルシウム牛乳		
	おほか納豆	モロヘイヤとオクラの生姜和え	パンブキンサラダ	ひじき煮	味噌汁(大根)	味噌汁(わかめ・揚げ)	カルシウム牛乳	味噌汁(白菜・椎茸)	味噌汁(わかめ・揚げ)	カルシウム牛乳	味噌汁(わかめ・揚げ)	カルシウム牛乳	味噌汁(わかめ・揚げ)	カルシウム牛乳	
	味噌汁(じゃが芋・葉)	ふりかけ	ジャム(りんご&マ・ガリ)	味噌汁(青菜・椎茸)	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	牛肉ときのこの蒸し物	銀だらの照焼き	豚肉と豆腐の旨煮	さばのみそ煮	さつおのたたき	焼餃子	中華和え	かつおのたたき	若竹煮	スナップエンドウの炒め物	デザート	★焼きそば	【やわらか食提供日】		
	マカロニとベーコンのソテー	大豆そぼろとじゃが芋の煮物	ささみとなすの炒め物	れんこんとちくわの炒め物	白菜の和え物	鶏肉の山椒焼き	花野菜の炒め物	もやしと和え物	白身魚の南蛮酢	焼きビーフン	菜の花のお浸し	味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯		
	キャベツのシーザーサラダ	花野菜のごま和え	めかぶ和え	豚肉のマレード焼き	もやしの和え物	フルーツ(パイナップル)	コンソメスープ(キャベツ・ねぎ)	鶏肉の竜田揚げ	なすの煮浸し	ごぼうサラダ	味噌汁(青菜・ねぎ)	豆腐ハンバーグ	ツナと里芋のみそ炒め	切干大根のごま酢和え	お吸物(麩・ねぎ)
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	あぶらかれの梅肉焼き	かに玉	えび焼売	春雨サラダ	味噌汁(青菜・ねぎ)	中華スープ(豆腐・青菜)	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁	
	かぼちゃの白煮	春雨サラダ	中華スープ(豆腐・青菜)	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁
	ごぼうサラダ	味噌汁(青菜・ねぎ)	中華スープ(豆腐・青菜)	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁	魚の蒲焼き	れんこんの甘辛炒め	ひじきの白和え	かき玉汁
一日合計	I7kcal	1467kcal	I7kcal	1499kcal	I7kcal	1480kcal	I7kcal	1403kcal	I7kcal	1539kcal	I7kcal	1443kcal	I7kcal	1453kcal	
	蛋白質	60.6g	蛋白質	55.3g	蛋白質	55.7g	蛋白質	59.1g	蛋白質	66.9g	蛋白質	60.3g	蛋白質	62.5g	
	脂質	36.8g	脂質	39.8g	脂質	46.5g	脂質	32.4g	脂質	32.5g	脂質	34.5g	脂質	46.7g	
	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.1g	

5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)		5月11日(土)		5月12日(日)		5月13日(月)		5月14日(火)		
朝	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	いんげんの炒め物	さばの塩焼き	ポトフ	◎卵と野菜のソテー	ハムともやしの炒め物	卵とじ	あさりのトマトスープ	磯納豆	もやし炒め	オクラの湯葉和え	ミニポテト	ジャム(ピーナッツ)	カルシウム牛乳	
	味噌汁(じゃが芋・葉)	味噌汁(さつまいも)	ジャム(あんず&マ・ガリ)	味噌汁(かぶ)	味噌汁(大根)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	カルシウム牛乳	味噌汁(じゃが芋・葉)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	カルシウム牛乳	
	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼	御飯	菜飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	牛肉の炒め物	豆腐の田楽	ツナオムレツ	鶏肉の生姜焼き	青椒肉絲	白身魚フライ(タルタル)	金目鯛の煮付け	なすの焼き浸し	えび焼売	湯豆腐	冬瓜と揚げの含め煮	ブロッコリーのかに風味和え		
	キャベツのサラダ	ごぼうのからしマヨサラダ	フルーチェ	大根の煮物	豆腐サラダ	ゆかり和え	お吸物(里芋・葉)	魚のチリソース	かにかまと青菜の旨煮	春雨の中華和え	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)		
	魚のチリソース	かにかまと青菜の旨煮	春雨の中華和え	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	魚のチリソース	かにかまと青菜の旨煮	春雨の中華和え	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	
	かにかまと青菜の旨煮	春雨の中華和え	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	
	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	
一日合計	I7kcal	1485kcal	I7kcal	1510kcal	I7kcal	1512kcal	I7kcal	1491kcal	I7kcal	1397kcal	I7kcal	1501kcal	I7kcal	1463kcal
	蛋白質	64.3g	蛋白質	60.1g	蛋白質	55.5g	蛋白質	67g	蛋白質	64.6g	蛋白質	58g	蛋白質	58.7g
	脂質	40g	脂質	38.1g	脂質	50.7g	脂質	37.9g	脂質	30.2g	脂質	42.5g	脂質	41.5g
	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6g

5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)		5月18日(土)		5月19日(日)		5月20日(月)		5月21日(火)		
朝	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	切干大根の炒め煮	豆腐と野菜の旨煮	とろろ芋	味噌汁(じゃが芋)	カルシウム牛乳	ウインナーと野菜の炒め物	ポテトサラダ	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(じゃが芋・しめじ)	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	
	納豆	味噌汁(白菜・ねぎ)	カルシウム牛乳	味噌汁(白菜)	カルシウム牛乳	ウインナーと野菜の炒め物	ポテトサラダ	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(じゃが芋・しめじ)	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	
	味噌汁(じゃが芋)	味噌汁(白菜・ねぎ)	カルシウム牛乳	味噌汁(白菜)	カルシウム牛乳	ウインナーと野菜の炒め物	ポテトサラダ	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(じゃが芋・しめじ)	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	
昼	★わかめうどん	【やわらか食提供日】	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	卵と野菜の炒め物	御飯	さばの塩焼き	キャベツの煮浸し	オクラの和え物	レタスサラダ	ムース(ヨーグルト)	メバルの照焼き	湯豆腐	なすのポン酢和え	豚肉のからしみそ炒め	花野菜のサラダ	デザート(抹茶シフォンケーキ)	
	キャベツのごまマヨ和え	鶏肉のねぎポン酢かけ	さつまいものごま煮	ひじきサラダ	揚げ豆腐のそぼろかけ	れんこんと昆布の甘辛煮	フルーツ(パイナップル)	お吸物(大根・ねぎ)	親子煮	キャベツの酢みそかけ	ゼリー(いちご)	お吸物(大根・ねぎ)	和風ハンバーグ	
	焼肉風	白身魚のオイスター煮	いんげんの中華炒め	ゼリー(いちご)	中華スープ(春雨・青菜)	お吸物(大根・ねぎ)	お吸物(大根・ねぎ)	お吸物(大根・ねぎ)	親子煮	キャベツの酢みそかけ	ゼリー(いちご)	お吸物(大根・ねぎ)	和風ハンバーグ	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	焼肉風	白身魚のオイスター煮	いんげんの中華炒め	ゼリー(いちご)	中華スープ(春雨・青菜)	お吸物(大根・ねぎ)	お吸物(大根・ねぎ)	お吸物(大根・ねぎ)	親子煮	キャベツの酢みそかけ	ゼリー(いちご)	お吸物(大根・ねぎ)	和風ハンバーグ	
	えびと青菜の煮浸し	オクラの梅和え	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	
	オクラの梅和え	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	お吸物(大根・揚げ)	豚肉と野菜の炒め物	かぼちゃのいとし煮	ムース	
一日合計	I7kcal	1403kcal	I7kcal	1482kcal	I7kcal	1418kcal	I7kcal	1477kcal	I7kcal	1438kcal	I7kcal	1602kcal	I7kcal	1463kcal
	蛋白質	60.1g	蛋白質	59.4g	蛋白質	58.9g	蛋白質	60.1g	蛋白質	63.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	55.3g
	脂質	37g	脂質	33.1g	脂質	43.3g	脂質	40.1g	脂質	32.6g	脂質	46.9g	脂質	47g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.4g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.3g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)		5月25日(土)		5月26日(日)		5月27日(月)		5月28日(火)	
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳		御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マカロン) カルシウム牛乳		御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳		御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳		御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マカロン) カルシウム牛乳	
昼	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物		御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え		★グリーンピース御飯 牛肉とスナップエンドウの炒め物 キャベツの和え物 ムース(いちご)		御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え		【やわらか食提供日】 御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え		◇おそは屋さんランチ◇ ★茶そば 桜海老のかき揚げ いなり寿司 あんみつ		【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	
夕	御飯 ますの塩麹焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ 味噌汁(白菜)		御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)		御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)		御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パイ)		御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)		御飯 白身魚の粒マスタード焼き 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)		御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	
一日合計	I補給 [※] 1441kcal 蛋白質 64.1g 脂質 38.7g 食塩相当 7.5g	I補給 [※] 1458kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 食塩相当 6.9g	I補給 [※] 1428kcal 蛋白質 59.9g 脂質 41.6g 食塩相当 6.7g	I補給 [※] 1435kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.1g 食塩相当 5.7g	I補給 [※] 1437kcal 蛋白質 63.5g 脂質 32.8g 食塩相当 6.9g	I補給 [※] 1575kcal 蛋白質 57.2g 脂質 40.1g 食塩相当 8.1g	I補給 [※] 1479kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46g 食塩相当 6.7g							

	5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)								
朝	御飯 さつまいも揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳		御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイナップル) ジャム(あんず&マカロン) カルシウム牛乳								
昼	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)		御飯 カツおかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物		御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 菜の花のごま和え								
夕	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)		御飯 牛肉とピーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)		御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)								
一日合計	I補給 [※] 1485kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33g 食塩相当 7.3g	I補給 [※] 1521kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41g 食塩相当 6.7g	I補給 [※] 1454kcal 蛋白質 60.2g 脂質 43.7g 食塩相当 6.6g										

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります