



5月献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月1日(金)	5月2日(土)	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)
朝	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 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) カルシウム牛乳	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンクインサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	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 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳
	★麦菜飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(黄桃缶)	★けんちんそば ちくわの磯辺揚げ ムース(ヨーグルト)	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりのごまだれ	◇◇端午の節句◇◇ 御飯 かつおのたたき 若竹煮 菜の花の炒め物 デザート	御飯 たらの揚げ浸し 卵とじ きゅうりの和え物	★ゆかり麦ごはん えびの卵焼き 野菜のそぼろ炒め めかぶ和え
夕	御飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 オクラの和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き いんげんと卵の炒め物 花野菜の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 赤魚の塩麹焼き なすのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼろ さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)
	1日合計 Iカロリー 1426kcal 蛋白質 57g 脂質 46.3g 食塩相当 5.8g	1日合計 Iカロリー 1488kcal 蛋白質 61.9g 脂質 41g 食塩相当 7.6g	1日合計 Iカロリー 1466kcal 蛋白質 64.9g 脂質 35.1g 食塩相当 6.4g	1日合計 Iカロリー 1395kcal 蛋白質 60.8g 脂質 36.3g 食塩相当 7.4g	1日合計 Iカロリー 1481kcal 蛋白質 73.1g 脂質 39.3g 食塩相当 6g	1日合計 Iカロリー 1445kcal 蛋白質 61.2g 脂質 36.2g 食塩相当 6.9g	1日合計 Iカロリー 1468kcal 蛋白質 57.6g 脂質 40.7g 食塩相当 6.7g

	5月8日(金)	5月9日(土)	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)
朝	★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) 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(麩・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンロールソーサラダ ジャム(ママレード) カルシウム牛乳	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 フィッシュソーセージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 ゼリー(青りんご)	★麦ごはん ほろけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え	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	★麦ごはん 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	★みそラーメン かに焼売 フルーツ(黄桃缶)	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)	◇◇今月のお弁当◇◇ 春野菜の豚しゃぶ丼 ひじきの煮物 菜の花のサラダ
夕	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 大根のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 肉団子の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(青菜)	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 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 白身魚のカレー風味焼き ベーコンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)	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 白身魚フライ さつまいもの甘煮 オクラの酢の物 中華スープ(卵・ねぎ)
	1日合計 Iカロリー 1432kcal 蛋白質 58.2g 脂質 36g 食塩相当 5.6g	1日合計 Iカロリー 1445kcal 蛋白質 61.7g 脂質 37.2g 食塩相当 5.8g	1日合計 Iカロリー 1491kcal 蛋白質 66.7g 脂質 36.6g 食塩相当 6.9g	1日合計 Iカロリー 1429kcal 蛋白質 62g 脂質 27.3g 食塩相当 6.8g	1日合計 Iカロリー 1418kcal 蛋白質 60.2g 脂質 46.7g 食塩相当 7.8g	1日合計 Iカロリー 1503kcal 蛋白質 62.4g 脂質 34.2g 食塩相当 7.4g	1日合計 Iカロリー 1494kcal 蛋白質 58.5g 脂質 36.2g 食塩相当 7.3g

	5月15日(金)	5月16日(土)	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)
朝	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 いわし蒲焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	御飯 八玉ともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 チンゲン菜のごま和え	★麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	御飯 白身魚のクリーム煮 大根サラダ ゼリー(オレンジ)	★ピリ辛そぼろうどん 水餃子(ポン酢) チキンときゅうりの和え物	★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	◇◇今月のスイーツ◇◇ 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー デザート(あまおう苺のヨーグルト)
夕	御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め えびと花野菜のサラダ 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐ときのこの炒め物 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・葉)	御飯 卵とえびの中華炒め 肉焼売 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ デミソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)
	1日合計 Iカロリー 1410kcal 蛋白質 61.2g 脂質 38g 食塩相当 6.5g	1日合計 Iカロリー 1506kcal 蛋白質 64.7g 脂質 44.7g 食塩相当 5.9g	1日合計 Iカロリー 1456kcal 蛋白質 65.2g 脂質 34.8g 食塩相当 6.8g	1日合計 Iカロリー 1458kcal 蛋白質 59g 脂質 27g 食塩相当 5.9g	1日合計 Iカロリー 1464kcal 蛋白質 58g 脂質 43.9g 食塩相当 6.8g	1日合計 Iカロリー 1496kcal 蛋白質 67.1g 脂質 36.8g 食塩相当 6.2g	1日合計 Iカロリー 1581kcal 蛋白質 58.2g 脂質 44.5g 食塩相当 6.5g

★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(金)	5月23日(土)	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)
朝	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(黄桃缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おつか納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	★鶏南蛮そば 厚揚げのおろしポン酢 さつまいもサラダ	★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げとあさりの煮物 なすのごまサラダ	★麦ごはん キーマカレー レタスサラダ ムース(ピーチ)	御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	★ナポリタン コロケ フレンチサラダ	★麦ごはん メバルの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え
夕	御飯 かわいの焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のポン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 魚のねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)
一日合計	I単位 ^① 1547kcal 蛋白質 73.5g 脂質 39g 食塩相当 8.3g	I単位 ^① 1481kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38.1g 食塩相当 7.3g	I単位 ^① 1478kcal 蛋白質 61.6g 脂質 33.2g 食塩相当 7.6g	I単位 ^① 1519kcal 蛋白質 65.2g 脂質 40.2g 食塩相当 7g	I単位 ^① 1372kcal 蛋白質 59.3g 脂質 39.3g 食塩相当 6.5g	I単位 ^① 1466kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.8g 食塩相当 6.8g	I単位 ^① 1409kcal 蛋白質 59.3g 脂質 29.6g 食塩相当 6.6g

	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)			
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麩・菜) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳			
昼	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きピーマン きゅうりの和え物	★たまきうどん さばとれんこんのみそ炒め 白菜の和え物	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ゼリー(いちご)			
夕	御飯 豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(青菜)	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら ほうれん草のごま和え お吸物(素麺・ねぎ)			
一日合計	I単位 ^① 1427kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.8g 食塩相当 6.3g	I単位 ^① 1439kcal 蛋白質 59g 脂質 37.6g 食塩相当 6.9g	I単位 ^① 1418kcal 蛋白質 63.6g 脂質 30g 食塩相当 6.2g			

・★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