

せせらぎ ≪ 特養・ショート ≫ 令和6年 5月 献立表

	5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		5月4日(土)	
朝食	食パン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト		ご飯 みそ汁 いわし梅煮 オクラなめ茸和え 牛乳		ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 切干大根和え物 牛乳		ご飯 食べる豆乳生姜味噌スープ 青菜と昆布のお浸し 牛乳	
昼食	赤飯 みそ汁 鯖の塩焼き 卵の花 小松菜と干しエビ和え物		ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 みかんのオロシ酢 漬物		ご飯 みそ汁 太刀魚の葱味噌焼 もやしとツナの和えもの 漬物		ご飯 赤だし汁 豚肉のおろしたれ マカロニサラダ 漬物	
おやつ	ヨーグルトケーキ		厚切りパウム		ミルクプリン		芋ようかん	
夕食	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 さつま芋甘煮 大根サラダ		ご飯 スープ チキンのトマト煮 ポテトフライ いかとあおまめのバジルサラダ		ご飯 スープ 鶏肉のハニーマスタード焼き ふきとベーコンのガーリック炒め 春キャベツのごま和え		ご飯 清汁 赤魚の煮付け 茶碗蒸し デザート	
成分	エネルギー 1,595 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 43.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,566 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 42.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,483 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 52.5 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,380 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 25.4 g 塩分 6.7 g				
	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 れんこんとオクラの梅おかか和え 牛乳	食パン ポタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア ハヤシライス スープ	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 菜の花の京風白和え 牛乳	ご飯 豚汁 キャベツの彩り酢物 納豆 牛乳	ご飯 食べるスープ根菜の和風コンソメ 五色なます 牛乳	
昼食	《こどもの日》 海鮮ばらちらし寿司 清汁 菜の花とごぼうの白和え	ご飯 みそ汁 ぶりの照焼き セロリとかぶのツナサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 春キャベツと豆腐のチャンプルー もやしとにらぼん酢 漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 里芋のおかか煮 チンゲン菜と干しエビのサラダ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ほうれん草とちくわのお浸し 漬物	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き さつま芋サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 カレーのバター醤油風味焼き ひじきサラダ 漬物	
おやつ	《こどもの日》日向夏ゼリー	やわらかおかき コンボタ	どら焼き	紅茶ケーキ	ピーチムース	アップルゼリー	黒糖ケーキ	
夕食	ご飯 スープ 八宝菜 たけのこの土佐煮 春菊と新玉ねぎのゆず和え	ご飯 スープ 豚肉の柳川風煮 根菜のそぼろ煮 白菜の生姜醤油和え	ご飯 雑穀米 けんちん汁 鮭の幽庵焼き ポテトの明太子和え デザート	ご飯 みそ汁 親子煮 里芋のおかか煮 チンゲン菜と干しエビのサラダ	ご飯 スープ チーズハンバーグ ナポリタン かぶサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き なすの柚子味噌噌田楽 長芋となめこ和え	ご飯 みそ汁 チャーハン スープ ツナポテト 菜の花の辛し和え	
成分	エネルギー 1,495 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 43.9 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,568 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 53.0 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,402 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 29.2 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 46.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,345 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 27.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 41.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,532 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 32.5 g 塩分 6.6 g	
	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 カリフラワーとふきの酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 切干大根和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラの磯和え 牛乳	食パン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 豚汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 たら煮付 チンゲンと油揚げの煮浸し 牛乳	ご飯 食べるスープ豆乳味噌スープ ブロックリーのお浸し 牛乳	
昼食	《母の日》 牛でいたま井 スープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き もやしの甘酢和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル 小松菜のぼん酢サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 焼きそば 揚げだし豆腐彩あんかけ わかめともやしのナムル 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉 温泉卵 漬物	ご飯 雑穀米のキーマカレー チョップサラダ 福神漬け	
おやつ	いちごブッシュクリーム	オレンジゼリー	チョコパウム	ハッピーバナナ	ハッピーバナナ	スイスパウム	やわらかおかきずみ	
夕食	ご飯 清汁 さばの味噌焼き 冬瓜の煮物 青菜とさきごま和え	ご飯 スープ 餃子 ひじきの炒り煮 ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き はすのきんぴら 春菊とえのきわび和え	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 長芋とそら豆の和え デザート	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 ニらだれ温奴 カリフラワーサラダ	ご飯 スープ 白身フライ 白菜とさつま揚げ炒め煮 菜の花の山吹和え	ご飯 スープ 鶏のチリソース ふきとあさりの生姜煮 南瓜サラダ	
成分	エネルギー 1,480 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 49.9 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1,350 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 28.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,449 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 34.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,356 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 30.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,560 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 57.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,562 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 57.0 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,544 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 45.7 g 塩分 7.5 g	
	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン 五色なます 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	食パン ポタージュ コンビネーションオムレツ グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め 冷奴 牛乳	ご飯 食べる肉団子と野菜のスープ ほうれん草のお浸し 牛乳	
昼食	ご飯 スープ かに玉 白菜の塩昆布和え 漬物	ご飯 みそ汁 筍おこわ 清汁 鯖の生姜漬焼き もやしの中巻サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 なめたまうどん 切干大根の煮物 春キャベツとさきごまの胡麻和え	ご飯 みそ汁 肉団子の甘辛煮 きのこサラダ 漬物	《新茶イベント》 三色井 みそ汁 大根サラダ	ご飯 みそ汁 わけぎとアサリのぬた 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 3色ナムル 漬物	
おやつ	抹茶ブッシュクリーム	紅茶ケーキ	どら焼き	プリン	《新茶イベント》もみじ饅頭	グレープゼリー	ヨーグルトケーキ	
夕食	ご飯 スープ カレーのムニエルタルタル 焼豆腐のきのこ餡 ほうれん草とひじきのゆず浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き 南瓜煮物 きのこのおろし和え	ご飯 みそ汁 あじの南蛮漬け モロヘイヤのお浸し さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 焼きそばの甘酢たれ薬味のせ タケノコとガンモの炊き合せ 春菊のゆず醤油和え	ご飯 スープ タンドリーチキン ニンジンパ デザート	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ブロックリー中華和え	ご飯 みそ汁 ホキの照り焼き なすのピーマンの鍋しぎ 春キャベツのピーナツ和え	
成分	エネルギー 1,527 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 50.5 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,446 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 37.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,372 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 33.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,567 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 48.6 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,502 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 35.8 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,520 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 47.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,393 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 31.1 g 塩分 6.9 g	
	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
朝食	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん れんこんの梅おかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 いんげんのごま和え 牛乳	食パン ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース キャベツの彩り酢物 牛乳		
昼食	ご飯 みそ汁 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁 鯖の生姜醤油焼き 豆腐のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 エビフライ 焼き茄子 漬物	《食育メニュー/アボカド》 豚バラ肉味噌焼き アボカド井 清汁 春菊のごま和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん かぶサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 メンリのゆず胡椒風味焼き 白菜の梅和え 漬物		
おやつ	カステラ	やわらかおかき 砂糖醤油	厚切りパウム	ふどうムース	黒糖ケーキ	水ようかん		
夕食	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げのみぞれあん 春菊と干しエビお浸し	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 新じゃがいも煮物 大根とじゃこのサラダ	ご飯 みそ汁 ビビンバ 韓国風スープ キムチ 温泉卵	ご飯 みそ汁 赤だし汁 和風おろしハンバーグ 冬瓜のあんかけ もやしとにらの和えもの	ご飯 みそ汁 白身魚の菜種蒸し しらすおろし デザート	ご飯 みそ汁 黒豚焼売 里芋のおかか煮 コールスローサラダ		
成分	エネルギー 1,538 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 41.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,494 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 48.5 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 56.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,537 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 54.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,570 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 42.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,421 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 30.7 g 塩分 6.7 g		

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。