

# 5月の献立






	04月29日(月)	04月30日(火)	05月01日(水)	05月02日(木)	05月03日(金)	05月04日(土)	05月05日(日)
朝	食パン 白菜のクリーム煮 パンプキンサラダ リンゴジュース	卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 たいみそ 牛乳	御飯、牛乳 ミートボール オクラのお浸し 漬物(たくあん)	御飯、リンゴジュース 根菜の煮物 納豆 漬物(つぼ漬け)	御飯、牛乳 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 漬物(青しその実漬け)	御飯、牛乳 さつま揚げと冬瓜の治部煮 オクラのお浸し うずら豆	御飯、牛乳 厚揚げのねぎあんかけ いんげんの胡麻ドレ和え 浅漬け(きゅうり)
昼	<b>*昭和の日*</b> 山菜ご飯 お吸物(小花麩・みつば) 赤魚の野菜蒸し たまご豆腐 選択食	キーマカレー キャロットサラダ いちごゼリー 	☆毎月1日は赤飯の日☆ 赤飯 赤だし味噌汁(なめこ・葱) 鶏肉もおろしあんかけ 里芋の煮物 金時豆	御飯 みそ汁(茄子・玉葱) フライ盛り合わせ 青梗菜の中華和え フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス コールスローサラダ ジョア 	<b>しらすの日</b> しらすご飯  みそ汁(豆腐・大根葉) 鶏肉の生姜焼き 白菜のからしマヨ和え フルーツ(バナナ)	<b>●端午の節句●</b> 竹の子御飯 お吸物(素麺・貝割れ) ぶりの照り焼き じゃが芋の煮物 味噌饅頭 
夕	御飯 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ コンポート(みかん)	御飯 たらのムニエル さつま芋の塩炒め いんげんの中華和え フルーツ(パイナップル)	ゆかり御飯 白身魚のさらさ焼き 根菜の旨煮 人参サラダ コンポート(カクテル)	御飯 みそ汁(小松菜・長葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げと大根の煮物 あみ佃煮	御飯 みそ汁(きぬさや・油揚げ) カレイのきのご蒸し なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たらのムニエル ハムともやしの炒め物 いちごムース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 コンポート(りんご)
1日合計	エネルギー 1522kcal 蛋白質 48.9g 脂質 47.7g 炭水化物 252.2g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 52.1g 脂質 43.9g 炭水化物 224.4g 食塩相当 7g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 54.9g 脂質 41.5g 炭水化物 234.7g 食塩相当 6g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 50.1g 脂質 51.5g 炭水化物 272.1g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 61.8g 脂質 50.6g 炭水化物 224.5g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 56g 脂質 51.6g 炭水化物 227.4g 食塩相当 6g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 57.2g 脂質 42.2g 炭水化物 241.7g 食塩相当 6.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 5月の献立


	05月06日(月)	05月07日(火)	05月08日(水)	05月09日(木)	05月10日(金)	05月11日(土)	05月12日(日)	
朝	キャロット食パン コンソメ煮 ブロッコリーの香味和え 野菜ジュース 	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 白菜の青じそ和え 漬物(しば漬け) 牛乳	卵雑炊 しろなの煮浸し 漬物(赤しその実) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 ふりかけ リンゴジュース	御飯 ちくわの炒め煮 オクラとろろ きやらぶき 牛乳 	御飯 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し のり佃煮 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 漬物(胡瓜) 牛乳	
昼	 コロッケの日 御飯、コーンポタージュ コロッケ(牛・クリーム) ほうれん草の和え物 ヨーグルトムース	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の揚げ煮 れんこんきんぴら 昆布佃煮	サフランライス クリームシチュー 野菜のソテー メロンゼリー	あんかけ焼きそば わかめスープ 餃子 	 ごぼうの日 御飯、けんちん汁 牛肉のしぐれ煮 菜の花錦糸和え ヨーグルト	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き 大根の煮物 金時豆	 母の日 ちらし寿司 つみれ汁 なすのみそ炒め いちごゼリー 	
夕	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) さわらの漬け焼き 肉じゃが たいみそ	御飯 牛肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し コンポート(黄桃)	御飯 お吸物(小花麩・みつば) さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし 納豆	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) ツナと野菜の卵焼き 鶏とれんこんの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) 白身魚のカレー風味焼き 湯豆腐 ハムサラダ	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 白身魚のチーズ焼き 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 パンプキンスープ 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 コンポート(マンゴー)	
1日合計	エネルギー	1578kcal	1441kcal	1416kcal	1527kcal	1411kcal	1497kcal	1477kcal
	蛋白質	45.6g	58g	58.7g	52.1g	70.4g	57.9g	52.8g
	脂質	49.1g	34g	45.4g	54g	32.5g	47.9g	36.2g
	炭水化物	245g	237.4g	205.3g	242.9g	220.3g	216.9g	243.1g
	食塩相当	6.9g	7.1g	7.2g	5.6g	6.5g	6.2g	6.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 5月の献立

	05月13日(月)	05月14日(火)	05月15日(水)	05月16日(木)	05月17日(金)	05月18日(土)	05月19日(日)	
朝	胚芽食パン マカロニのトマト煮 スパゲティサラダ 野菜ジュース	御飯 がんと冬瓜の煮物 納豆 漬物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 漬物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 漬物(桜大根) リンゴジュース	御飯 だし巻卵 青菜の辛子マヨ和え 漬物(たくあん) 牛乳	麦ごはん さつま揚げと里芋の煮物 菜の花のなめたけ和え 長芋とろろ 牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 めかぶの和え物 うずら豆 牛乳	
昼	カレーうどん 青菜の菜種和え フルーツ缶(カクテル) 	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) かつとじ 小松菜のわさび和え チョコムース	ヨーグルトの日 御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ、ヨーグルト	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 大根のゆず風味和え 抹茶ゼリー	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあんかけ コンポート(洋梨)	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け 畑菜の生姜醤油和え フルーツ(パイン)	郷土料理*青森県 いなり寿司、せんべい汁 十和田バラ焼き 生姜味噌だいこん フルーツ(りんご)	
夕	御飯 ホッケの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え あみ佃煮	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) たららの香味蒸し れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま醤油和え	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 赤魚の山椒焼き しろなのおかか和え フルーツ(りんご)	御飯 みそ汁(しめじ・若布) 牛肉のにんにく醤油炒め かぶの甘煮 コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) 白身魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) 揚げだし豆腐の肉みそかけ ツナキャベツのソテー オニオンサラダ	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 海老と厚揚げの塩炒め ブロッコリーの和え物 マスカットゼリー	
1日合計	エネルギー	1404kcal	1517kcal	1504kcal	1513kcal	1456kcal	1534kcal	1721kcal
	蛋白質	44.4g	58.5g	58.7g	61.9g	55.6g	59.2g	56.3g
	脂質	48.1g	42.8g	40.7g	42.8g	43g	42.5g	51.6g
	炭水化物	204.3g	233.9g	236.9g	257.5g	220.3g	239.7g	268.5g
	食塩相当	6.6g	7.7g	6.6g	6g	6.9g	6g	6.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 5月の献立

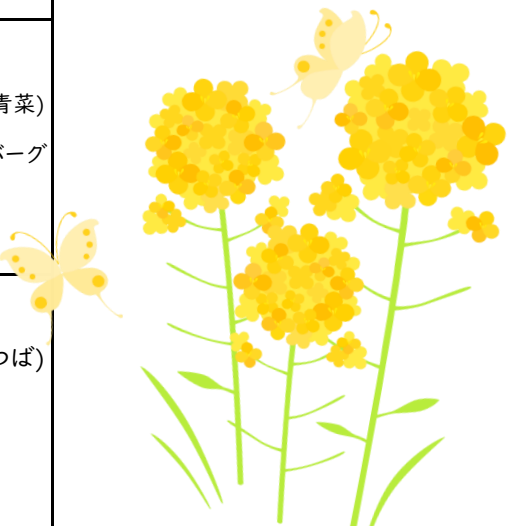
	05月20日(月)	05月21日(火)	05月22日(水)	05月23日(木)	05月24日(金)	05月25日(土)	05月26日(日)	
朝	食パン 南瓜のクリーム煮 カリフラワーサラダ 野菜ジュース	卵雑炊 野菜炒め あみ佃煮 牛乳	御飯 白菜とベーコンの炒め物 納豆 漬物(しば漬け) 牛乳	御飯 だし巻きたまご 大根の柚子風味和え ふりかけ リンゴジュース	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 納豆 あみ佃煮 牛乳	●みんなの日曜日● 雑炊 松風焼き 春菊の和え物 牛乳	
昼	●水茄子の日● 御飯、ワントンスープ 麻婆茄子 しろなのナムル プリンムース	御飯 お吸物(しめじ・かぶ葉) 銀だらの照り焼き 大豆と昆布の煮物 ★季節のフルーツ	●卵とカニカマの日● かに玉井 小籠包 ツナサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 白身魚の和風ムニエル さつま揚げの炒め煮 ヨーグルト	●菌活の日● きのこ肉そば ちくわの磯辺揚げ コンポート(りんご)	御飯 清汁(てまり麩・葱) 赤魚の七味焼き 茄子のずんだ和え マスカットゼリー	野菜ピラフ たいめいけんグラタン(MS) ほうれん草とたまごの炒め物 ジョア	
夕	御飯 ぶりの塩麴焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え 金山寺味噌	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え	御飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) えびかつ ひじきの煮物 白菜のお浸し	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ	御飯 みそ汁(麩・しろ菜) ささみフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ(マンゴー)	
1日合計	エネルギー	1576kcal	1480kcal	1686kcal	1519kcal	1574kcal	1528kcal	1639kcal
	蛋白質	51.9g	55.8g	55.5g	53.4g	59.2g	61.9g	61.8g
	脂質	53.3g	58.4g	57.5g	39.9g	50.2g	39g	52.1g
	炭水化物	233.3g	194.9g	239.9g	268.6g	231.3g	238.9g	234.6g
	食塩相当	6.4g	7g	6.4g	6.4g	6.5g	7.3g	7.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

# 5月の献立

	05月27日(月)	05月28日(火)	05月29日(水)	05月30日(木)	05月31日(金)													
朝	キャロット食パン クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ 野菜ジュース	御飯 はんぺんの煮物 温泉卵 漬物(胡瓜) 牛乳	御飯 がんもの煮物 納豆 漬物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 漬物(たくあん) リンゴジュース	御飯 ミートボール しろなのお浸し もろみみそ 牛乳													
昼	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティーサラダ ヨーグルト	ひじき御飯 みそ汁(なす・大根葉) さばの山椒煮 れんこんきんぴら 金時豆	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) 鶏肉の柚子醤油ソース もやしの和え物 選択食	御飯 みそ汁(茄子・長葱) 白身魚のバター醤油焼き 白菜の塩昆布和え コンポート(マンゴー)	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(黄桃)													
夕	御飯 白身魚のおろし煮 若竹煮 青梗菜の和え物 ふりかけ	御飯 みそ汁(もやし・若布) とんかつ あさりとかフラワーのコンソメ煮 コンポート(パイン)	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) カレーの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) 回鍋肉 かにしゅうまい 春雨サラダ	十五穀米 みそ汁(じゃが芋・みつば) 千草焼き 白菜のからし和え うずら豆													
1 日 合 計	エネルギー	1431kcal	1577kcal	1435kcal	1579kcal									1543kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	59.3g	60.1g	63.8g	47.2g									57.5g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	46.5g	43.5g	38.4g	53.1g	40.5g	脂質	g	脂質	g								
	炭水化物	197.8g	248.9g	216.6g	262.3g	244.6g	炭水化物	g	炭水化物	g								
	食塩相当	5.7g	7.6g	6.9g	5.9g	6.8g	食塩相当	g	食塩相当	g								

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。