

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

			水曜日 5月1日	木曜日 5月2日	金曜日 5月3日	土曜日 5月4日
朝食			ごくとう しょく 黒糖食パン コンソメスープ クリーム煮 イタリアンサラダ	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ み ば 味噌汁(南瓜・三つ葉) さつま揚げと野菜の炒め物 カリフラワーのおかか和 うめ 梅びしお	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱) あつあ たまご 厚揚げの卵とじ さい しのだ に チンゲン菜の信田煮 ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) いかつみれの煮物 おんせんたまご 温泉卵 ゆずみそ
昼食			せきはん 赤飯 みそしる しらたまふ かいわ 味噌汁(白玉麩・貝割れ) さけ わふう 鮭の和風ムニエル いた ブロッコリー炒め ミックスフルーツ せんたく おうとうかん (選択)黄桃缶 (選択)バナナ	シーフードカレー コンソメスープ やさい 野菜のマリネ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく ほそぎ いた 豚肉とピーマンの細切り炒め とうみょう ひた 豆苗のお浸し はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(ハンペン・貝割れ) さば しょうが や 鯖の生姜焼き なす みそいた 茄子とピーマンの味噌炒め かん パイン缶
夕食			ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ やさい ぎょうざ 野菜餃子 あおな 青菜のナムル	ごはん 御飯 みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱) おろしハンバーグ しろなの和風和え	ごはん 御飯 す じる とうみょう 清まし汁(カマボコ・豆苗) しろみさかな や 白身魚のもろみ焼き ゆば 湯葉のひろうすの煮物	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) ちぐさ や 干草焼き かぼちゃ にも 南瓜の煮物

栄養価	エネルギー	1492 kcal	エネルギー	1410 kcal	エネルギー	1353 kcal	エネルギー	1429 kcal
	たんぱく質	59.7 g	たんぱく質	48.0 g	たんぱく質	59.7 g	たんぱく質	60.8 g
	脂質	47.0 g	脂質	34.1 g	脂質	31.7 g	脂質	37.9 g
	食塩	8.3 g	食塩	8.7 g	食塩	7.3 g	食塩	8.0 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 5月12日	月曜日 5月13日	火曜日 5月14日	水曜日 5月15日	木曜日 5月16日	金曜日 5月17日	土曜日 5月18日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・葱) しらすの卵とじ ブロッコリーの胡麻和え つけもの 漬物(しその実)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・貝割れ) はんぺん野菜あんかけ いんげんのそぼろ和え ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(畑菜) だいこん 大根の煮物 なっとう 納豆	キャロット食パン コンソメスープ ウインナーと豆の煮込み キャベツとチーズのサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(南瓜・豆苗) あつあつ 厚揚げの炒め物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葉) にくづ 肉詰めいないの含め煮 はくさい 白菜のだし浸し たいみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜) がんもとなすのさつと煮 やさい 野菜ソテー ゆずみそ
昼食	あんかけ焼きそば ちゅうか 中華スープ だいこん 大根わさびマヨ <めん禁> ごはん 御飯・中華スープ はっぼうさい 八宝菜	じゅうごこくまい 十五穀米 す 清まし汁(白玉麩・大根葉) おやこに 親子煮 きりほしだいこん 切干大根のサラダ りんご缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(カマボコ・葱) うめ たらの梅しそ焼き ほたてサラダ はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(里芋・貝割れ) ぶりの照り焼き ひじきの煮物 ミックスフルーツ (選択)洋梨缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(えのき・葱) とり 鶏とさつま芋の甘辛炒め しゅんぎく 春菊のお浸し りんご缶	ちゅうか 中華丼 ちゅうか 中華スープ はるさめ 春雨サラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(ハンペン・葱) さば 鯖のおろし煮 こまつな 小松菜の和風和え パイン缶
夕食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白玉麩・豆苗) チキン南蛮風 さといも 里芋の煮物	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(玉葱・えのき) ほっけの塩焼き なす 茄子の煮浸し	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のパン粉焼き えび 海老とブロッコリーのサラダ	ごはん 御飯 じる つみれ汁 ぶたにく 豚肉の生姜焼き しゅんぎく 春菊のお浸し	ごはん 御飯 す 清まし汁(白玉麩・貝割れ) しろみさかな 白身魚の竜田揚げ たたきオクラ	ごはん 御飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ きのこソテー	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ



栄養価	エネルギー - 1392 kcal	エネルギー - 1277 kcal	エネルギー - 1349 kcal	エネルギー - 1485 kcal	エネルギー - 1315 kcal	エネルギー - 1380 kcal	エネルギー - 1352 kcal
たんぱく質	56.3 g	58.4 g	61.1 g	58.0 g	50.8 g	46.5 g	51.9 g
脂質	36.2 g	29.3 g	35.0 g	58.2 g	28.1 g	38.1 g	39.5 g
食塩	7.4 g	6.5 g	7.3 g	9.0 g	6.7 g	7.3 g	7.3 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 5月19日	月曜日 5月20日	火曜日 5月21日	水曜日 5月22日	木曜日 5月23日	金曜日 5月24日	土曜日 5月25日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) 味噌汁(じゃが芋・豆苗) ウイナーソーテー 温泉卵 ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) 味噌汁(白菜) そぼろ芋 オクラのおかか和え 漬物(しば漬)	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも・葱) 味噌汁(さつまいも・葱) 豚肉の野菜炒め カリフラワーサラダ ふりかけ(かつお)	しよく 食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ほたて風味サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) 味噌汁(畑菜) 五目豆 春菊の和え物 あみ佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(麩・貝割れ) 味噌汁(麩・貝割れ) さつまいもの煮物 しろなのきのこ和え たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・豆苗) 味噌汁(揚げ・豆苗) ちくわとさつまいもの煮物 タマゴサラダ ふりかけ(しそ)
昼食	肉うどん ピーナッツ和え りんご缶 ＜めん禁＞ 御飯・味噌汁 豚肉と玉葱の煮物	ごはん 御飯 すまし汁(カマボコ・葱) すまし汁(カマボコ・葱) メヌケのみりん焼き 大根のしそ風味和え みかん缶	ごはん 御飯 つみれ汁 すまし汁 豚肉の味噌焼き ふきと厚揚げの煮物 マンゴー缶	ごはん 御飯 コンソメスープ メンチカツ&エビフライ 五目ひじき ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 ゆかりごはん みそ汁(畑菜) 味噌汁(畑菜) ぶりの柚庵焼き さつまいもと野菜の炒め物 中華サラダ 黄桃缶	ごはん 御飯 中華スープ 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ杏仁	ごはん 御飯 すまし汁(白菜) すまし汁(白菜) 銀鱈の有馬焼き きりぼしだいこんの炒め煮 マンゴー缶
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・玉ねぎ) 味噌汁(揚げ・玉ねぎ) さわらの梅煮 冬瓜のかにあんかけ	ごはん 御飯 コンソメスープ コンソメスープ 鶏肉のピカタ 小松菜とベーコンのソテー	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 味噌汁(かぶ・葉) 白身魚の和風ムニエル 湯葉のひろうすの煮物	ごはん 御飯 すまし汁(そうめん・貝割れ) すまし汁(そうめん・貝割れ) 鶏肉の漬け焼き オクラとろろ	ごはん 御飯 すまし汁(ハンペン・豆苗) すまし汁(ハンペン・豆苗) 豚肉の焼肉風炒め 南瓜の煮付け	ごはん 御飯 具沢山汁 具沢山汁 豆腐とえびの旨煮 小松菜のピーナッツ和え	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 味噌汁(かぶ・葉) 金目鯛の生姜煮 茄子のごま炒め

栄養価	エネルギー	1322 kcal	1299 kcal	1473 kcal	1284 kcal	1514 kcal	1310 kcal	1436 kcal
	たんぱく質	54.2 g	55.6 g	51.6 g	47.2 g	54.8 g	47.2 g	50.8 g
	脂質	35.7 g	31.5 g	50.2 g	35.1 g	46.9 g	27.3 g	44.0 g
	食塩	8.7 g	7.7 g	6.7 g	6.6 g	8.3 g	7.4 g	6.6 g

献立表 ◆ ◆ ◆ ホーム普通 ◆ ◆ ◆ 一口大食

	日曜日 5月26日	月曜日 5月27日	火曜日 5月28日	水曜日 5月29日	木曜日 5月30日	金曜日 5月31日	
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) さつま揚げと野菜の炒め物 青菜のツナ和え うめびしお	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) 厚揚げの含め煮 温泉卵 ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) ソーセージの野菜炒め ブロッコリーの和え物 のり佃煮	こくとうしょく 黒糖食パン コンソメスープ ミートボール ほうれん草サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも・豆苗) 野菜炒め 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・豆苗) 肉詰めいなりの含め煮 ヘルシーサラダ たいみそ	
昼食	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ フルーツヨーグルト 	ごはん 御飯 かにスープ 肉野菜炒め いんげんの中華和え パイン缶	ごはん 御飯 さつま汁 メバルの漬け焼き ごもくまめ 五目豆 オレンジ	ごはん 御飯 中華スープ 牛肉と野菜のオイスター炒め 茄子のピリ辛煮 ミックスフルーツ (選択)リンゴ缶 (選択)バナナ	じゅうごこくまい 十五穀米 すじりとうふかいわ 清まし汁(豆腐・貝割れ) 鮭のマヨコーン焼き 小松菜のソテー パイン缶	ごはん 御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 イタリアンサラダ メロン 	
夕食	ごはん 御飯 すじりとうふ 清まし汁(カマボコ・豆苗) つくね蒸し 春菊のごま和え	ごはん 御飯 すじりはくさい 清まし汁(白菜) さけ 鮭のチャンチャン焼き きゅうりすのもの 胡瓜の酢の物	ごはん 御飯 すじりはたな 清まし汁(畑菜) とりにくみそや 鶏肉の味噌焼き だいこん 大根のきんぴら	ごはん 御飯 ぐたくさんしる 具沢山汁 たらねぎ 鱈の葱あんかけ とうふチャンプル	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ わふう 和風マーボー茄子 はるさめ 春雨サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) メヌケの香味焼き カリフラワーのコンソメ煮	

栄養価	エネルギー	1435 kcal	1317 kcal	1322 kcal	1332 kcal	1466 kcal	1377 kcal
	たんぱく質	55.0 g	55.8 g	55.8 g	63.4 g	53.6 g	56.6 g
	脂質	40.0 g	32.4 g	30.2 g	36.5 g	44.6 g	32.7 g
	食塩	7.3 g	6.5 g	7.3 g	6.5 g	7.7 g	7.6 g