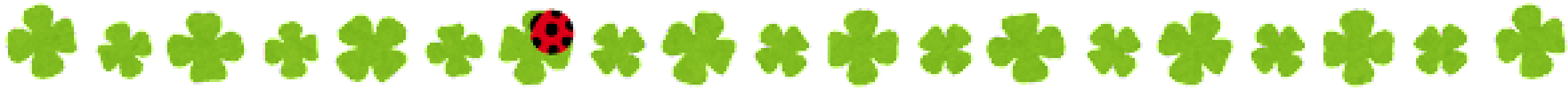


2023年5月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

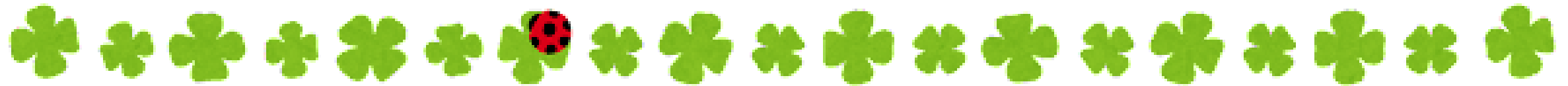
	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	ご飯 魚肉ソーゼージ とピーマンの酢 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 がんもと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	ご飯 じゃが芋と卵の炒め物 春菊のおかか和え うめびしお みそ汁(えのき・白菜) 牛乳 ★ こどもの日	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの酢和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳
昼	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・カキ)	えびピラフ グリルチキン 付)パスタ・スープ・インドウ カブ・サダ フルーツ缶(みかん) コウモリ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・小松菜)	菜の花ちらし 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 炊き合わせ フルーツ缶 お吸物(花麩・みつば)	ご飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チゲ野菜ともやしのナムル フルーツ(キウイ) 中華スープ(春雨・にら)	ご飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき麩・水菜)
夕	ご飯 松風焼き 付)いんげん ぜんまい煮 ブロッコリーと林檎のサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりのゆかり和え	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)カブ れんこんの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉と野菜の塩麩炒め なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)	ご飯 さばの香味焼き 付)畑菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) もずく酢	ご飯 豚肉とピーマンのオムレツ炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) 浅漬(きゅうり)
	1577kcal	1514kcal	1508kcal	1587kcal	1659kcal	1549kcal	1621kcal
たんぱく質	71.1g	65.1g	67.3g	68.8g	57.9g	67.8g	68.2g
脂質	34g	33.5g	37g	35.5g	44.3g	43.2g	41.3g
炭水化物	256.5g	248.1g	237.5g	256.7g	268.5g	239.4g	250.9g
食塩	6.9g	8g	6.9g	7.4g	8.2g	6.7g	6.6g



	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し たいみそ みそ汁(かつお・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・わか) 牛乳	ご飯 納豆 大根と豚肉の煮物 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(さつま芋・水菜) 牛乳	ご飯 ウイナーソー 白菜の香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 一口がんもの煮物 青菜とツの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・わか) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め やっこ フルーツ(キウイ)	ご飯 赤魚の生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとかにかのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)	二色丼 なすの炒め物 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト うまい菜のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	ご飯 フライ二種盛り ソース 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)
夕	ご飯 豚肉のみりん焼き 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)	ご飯 豚肉のみそ炒め 付)ピーマン えび焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	ご飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 牛肉のねぎ醤油焼き 付)かつお・花人参 チゲソ菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	ご飯 ミートローフ ソース 付)ポテト・人参グラッセ ピーマンソース フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいこん)	ご飯 マトウガイの山椒焼き 付)いんげん 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)
	I補給 - 1625kcal	I補給 - 1574kcal	I補給 - 1554kcal	I補給 - 1670kcal	I補給 - 1644kcal	I補給 - 1528kcal	I補給 - 1579kcal
	蛋白質 66.1g	蛋白質 66.7g	蛋白質 59.5g	蛋白質 71.7g	蛋白質 58.4g	蛋白質 68.8g	蛋白質 60g
	脂質 41.1g	脂質 37.5g	脂質 39.8g	脂質 46.8g	脂質 50.6g	脂質 34.6g	脂質 35.7g
	炭水化物 255.6g	炭水化物 251.6g	炭水化物 249.6g	炭水化物 253.1g	炭水化物 250.9g	炭水化物 243.5g	炭水化物 263.1g
	食塩 7.5g	食塩 6.3g	食塩 7.6g	食塩 6.2g	食塩 7.1g	食塩 8.3g	食塩 7.3g



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	ご飯 炒り豆腐 チゲソ菜のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ かほうのほろから かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のピ-ナツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え 茶福豆 みそ汁(さつま芋・わか) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 付)いんげん チゲソ菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬け(きゅうり) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 銀だら照り焼き 付)ふき・花人参 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(大根・大根葉)	お楽しみメニュー にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)から 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)	松花堂弁当 豆ご飯 真鯛の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・貝割)	ご飯 ハンバーグ 付)グリーン野菜 かほうとかまのから フルーツ(キウイ) コーポターゼルスープ	ご飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	チキンカレー さつま芋サラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート 	ご飯 黒炒りのバター醤油焼き 付)ピ-マノ金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・わか)
夕	ご飯 牛肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	ご飯 さばの七味焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬け(キャベツ)	ご飯 豚肉の葱塩炒め チゲソ菜とえびの旨煮 パソキから 香の物(しば漬)	ご飯 牛肉の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 からゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のみそマネ-ス 焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 干草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツとしらすの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉のホソ酢炒め さつま芋と昆布の煮物 付)ブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)
	1614kcal	1612kcal	1577kcal	1650kcal	1566kcal	1674kcal	1640kcal
I補	60.9g	63.1g	66.7g	60.3g	66.6g	59.5g	69.8g
蛋白質	47.7g	47.8g	43.3g	41.5g	34.7g	50.6g	42g
脂質	245.4g	246.4g	236.9g	270.4g	257.6g	257.6g	255.6g
炭水化物	7.2g	7.4g	7.6g	7.1g	7.3g	7.6g	7g
食塩							



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)						
朝	ご飯 温泉卵 かぶの煮物 香の物(青しその実漬け) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え たいみそ みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 なすの和風和え たいみそ みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 畑菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え うめびしお みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 チンゲン菜とパプリカのソテー 卵サラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 なめたけおろし和え 牛乳 						
	昼	ご飯 鶏肉の外巻き焼き 付)いんげん・人参グラッセ ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 鶏肉の金山寺味噌焼き 付)青菜 かぶのエビあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・みつば)	ご飯 さばの煮付け 付)わか・花人参 あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき麩・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(小松菜・えのき)	ご飯 しいらの和風ニール 付)アスパラ 畑菜のお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・貝割)	吉野家牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁 フルーツ缶 					
夕	ご飯 白身魚のみりん焼き 付)大根おろし かぼちゃの煮物 わかとえのきの酢の物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 たらこの粕漬焼き 付)畑菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	ご飯 メンチカツ ソース 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) 浅漬(大根)	ご飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	ご飯 牛肉の七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬け)	ご飯 肉豆腐 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) もずく酢	日ようび 紅鮭ごはん 野菜しんじょう デザート 煮浸し						
	I補給 -	1554kcal	I補給 -	1601kcal	I補給 -	1571kcal	I補給 -	1564kcal	I補給 -	1681kcal	I補給 -	1567kcal	I補給 -
蛋白質	64.1g	蛋白質	67.7g	蛋白質	52.7g	蛋白質	72.2g	蛋白質	76.5g	蛋白質	68.6g	蛋白質	65g
脂質	39.4g	脂質	41.3g	脂質	40g	脂質	38.6g	脂質	46.5g	脂質	40g	脂質	47.9g
炭水化物	248.1g	炭水化物	250.4g	炭水化物	257.7g	炭水化物	244.3g	炭水化物	250.6g	炭水化物	244.9g	炭水化物	215.8g
食塩	6.6g	食塩	7.6g	食塩	7.1g	食塩	7g	食塩	7.2g	食塩	6.7g	食塩	6.6g



		29日(月)	30日(火)	31日(水)										
朝		ご飯 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまドレッシング 和え たいみそ みそ汁(畑菜・さつま芋) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのわさび和え のり佃煮 みそ汁(長葱・カマ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 春菊の白和え ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳										
	昼	ご飯 ほっけの塩焼き 付)金時豆・レモン なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・しめじ)	スパゲティミートソース ツナとほうれん草のサラダ 季節のフルーツ(メロン) コンソメスープ 	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミザサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)										
		夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 ゆと里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ	ご飯 黄金かれいのおろし煮 付)ふき・花人参 じゃが芋きんぴら カウと鶏肉のホリ酢和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 牛肉のステーキ 焼き 付)いんげん なすの煮浸し フルーツ缶(みかん) 浅漬(きゅうり)									
	I補給 -	1559kcal	I補給 -	1562kcal	I補給 -	1647kcal	I補給 -	kcal	I補給 -	kcal	I補給 -	kcal	I補給 -	kcal
	蛋白質	67.1g	蛋白質	69.5g	蛋白質	67.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	32.2g	脂質	35g	脂質	52g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	258g	炭水化物	255.3g	炭水化物	240.8g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.4g	食塩	7.4g	食塩	6.5g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

