

5月の献立

		1 (金)		2 (土)			
		パン 紅鮭のバター焼き コーンスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 照焼きチキン 味噌汁 バナナヨーグルト				朝食
		カツカレー ハムと野菜のマリネ バナナ ヤクルト	ご飯 鯖の味噌煮 菜の花の和え物 冬瓜の煮物 静岡茶プリン		八十八夜		昼食
		抹茶パンケーキ	コーヒー牛乳プリン				間食
		ご飯 銀ひらすの煮付 茄子の梅肉和え 味噌汁	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 大根生酢 こく旨鶏スープ				夕食
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
朝食 パン 野菜入りスクランブルエッグ ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 バナナヨーグルト	パン 鱈のバター焼き コーンスープ ジョア	青菜たまご粥 鶏つくね ジョア	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 味噌汁 ジョア	パン ほっけのバター醤油焼き コーンスープ バナナヨーグルト	朝食
昼食 ご飯 松風焼きと鶏八幡巻き キャベツの浅漬け のっぺい汁 ビタミンゼリー	ご飯 デミグラスハンバーグ ラタトゥイユ キャロットラペ 南瓜スープ	ピラフ 海老フライ ブロッコリーのサラダ 野菜ポタージュ	ご飯 ベーコンキッシュ 南瓜のサラダ 野菜スープ ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の照焼き ツナじゃが ピーマンの昆布和え ふりかけ	ご飯 鯖の塩焼き しぎ茄子 カリフラワーのおかか和え けんちん汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の煮浸し ツナとブロッコリーのサラダ 豆乳ヨーグルト	昼食
間食 星たべよ	どら焼き	柏餅		吹雪饅頭	苺クレープ	人形焼き	間食
夕食 ご飯 鱈の味噌焼き いんげんの胡麻和え 豚汁	ご飯 ピーマンの肉詰め 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 冷奴 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え こく旨鶏スープ	ご飯 鰯と大根の煮物 オクラの和え物 豚汁	ご飯 チキンのグリル〜香味ソース〜 胡麻豆腐 味噌汁	ご飯 鱈の西京焼き 五目豆 味噌汁	夕食
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	
朝食 ご飯 オムレツ ポタージュ ヨーグルト	パン 鶏肉の焦がし醤油 コーンスープ バナナヨーグルト	ご飯 ふりかけ メバルの煮付 味噌汁 ヨーグルト	パン 照焼きチキン ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ 鯖の塩焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 野菜入りスクランブルエッグ コーンスープ バナナヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 ジョア	朝食
昼食 うな玉井 大学芋 アスパラサラダ 若竹汁	はらこ飯 油麩の卵とじ 鮭のあら汁風 お米のムース ~旅するランチ 仙台~	きつねそば 海老カツ 菜の花の辛子和え キウイゼリー	菜めし 擬製豆腐のきのこあんかけ いんげんの炒め煮 マカロニサラダ フルーツ	バターライス スパニッシュオムレツ キャベツのソース炒め ブロッコリーのサラダ フルーチェ	ご飯 回鍋肉 海鮮焼売 カリフラワーの中華和え 杏仁風デザート	ご飯 ピーマンの肉詰め ジャーマンポテト 白菜のさっぱり漬け 豆乳ヨーグルト	昼食
間食 やわらかおかき	苺蒸しパン	まがり煎餅	抹茶水ようかん	バームロール	チョコレート饅頭	バウムクーヘン	間食
夕食 ご飯 メスケの照焼き 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 中華冷奴 味噌汁	ご飯 豚肉の角煮 卵サラダ こくうま鶏スープ	ご飯 赤魚の味噌煮 昆布豆 豚汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め カリフラワーの梅肉和え 味噌汁	ご飯 銀ひらすのおおきおろし煮 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 親子煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	夕食
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	
朝食 パン チキンオムレツ コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 鶏肉の梅しそ焼き 味噌汁 バナナヨーグルト	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ ヨーグルト	梅しそ粥 銀ひらすの醤油麹焼き ジョア	パン 銀鮭のタルタル焼き ポタージュ バナナヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 ジョア	パン だし巻き卵 コーンスープ ヨーグルト	朝食
昼食 ご飯 麻婆豆腐 キャベツの塩胡麻だれ 春雨スープ フルーツ	オープンオムライス 茄子のマリネ ポタージュ 苺フルーチェ	ご飯 浜松餃子 胡瓜としらすの和え物 オニオンスープ 抹茶プリン	ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯 厚揚げの五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え 冬瓜のそぼろあん ふりかけ	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き アスパラソテー 南瓜のサラダ 漬物	ご飯 鶏の塩麹焼き ほうれん草のソテー 茄子のおかか和え フルーツ	昼食
間食 マドレーヌ	もみじ饅頭	やわらかおかき	抹茶どら焼き	チョコパイ	プリン	たい焼き	間食
夕食 ご飯 八宝菜 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 鯖の塩麹焼き 冷奴 豚汁	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き 大根生酢 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌焼き ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉炒め 茄子の梅肉和え こく旨鶏スープ	ご飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 大豆と金時豆の甘煮 味噌汁	夕食
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
朝食 ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 豚汁 ジョア	パン オムレツ コーンスープ バナナヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鱈の西京焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ 鯖の塩焼き 豚汁 ジョア	パン ほっけのバター焼き コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 銀ひらすの醤油焼き 味噌汁 バナナヨーグルト	朝食
昼食 ご飯 吉野家の牛皿 ポテトサラダ 菜の花の煮浸し ビタミンゼリー	ご飯 鱈の焼き浸し もやしチャンプル ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 ポークチャップ 南瓜のバター醤油煮 菜の花の和え物 ぶどうフルーチェ	焼きそば 唐揚げ 花野菜の和え物 フルーツ	天津飯 肉焼売 グリーンサラダ みかんゼリー	深川めし ~旅するランチ 東京~ 江戸川小松菜の炒め物 胡瓜のみぞれ和え 味噌ちゃんこスープ グレープゼリー	ご飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんのソテー 白菜の昆布和え メロンフルーチェ	昼食
間食 味噌饅頭	チーズ蒸しパン	カスタードケーキ	酒饅頭	チョコバウム	黒蜜パンケーキ	きなこプリン	間食
夕食 ご飯 ほっけの味噌焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁	ご飯 鱈のムニエル 卵サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 メバルの中華蒸し 冷奴 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 とろろ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え 豚汁	夕食
31 (日)							
朝食 パン 鶏肉の焦がし醤油焼き ポタージュ プレーンヨーグルト							
昼食 ご飯 鱈フライとコロッケ アスパラソテー マカロニサラダ フルーツ							
間食 苺クレープ							
夕食 ご飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル こく旨鶏スープ							

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
 エネルギー 1600kcal  
 たん白質 64.0g  
 脂質 48.7g  
 塩分 6.8g