

月間献立表

常食 (なごみ) 総合
2019年5月

ご飯・お粥ともにユニット

ご飯のみ厨房炊飯

すべて厨房

た:たんぱく質 塩:食塩相当量

区分	05/01(水)	05/02(木)	05/03(金)	05/04(土)	05/05(日)		
朝食	ご飯 なすの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) ほうれん草のごま和え 野菜ジュース	ミニパン2種 キャベツとベーコンのスープ ○野菜団子の甘辛煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ みかんジュース	ご飯 さつまいもの味噌汁 ○まぐろの浅炊き チンゲン菜のナッツ和え C a ヨーグルト	食パン・ジャム コーンと野菜スープ チーズオムレツ シーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 湯豆腐 ほうれん草のしらす和え 豆乳 麦芽コーヒー		
昼食	5月の予定 5/5 端午の節句(こどもの日) 特に行事食等はありません。 連休にともない物流関係がお休みに なります。仕入れや在庫の状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください!	カレーライス 香の物 肉しゅうまい 1個 なすのポン酢和え 甘夏みかん	きつねうどん ふわふわとろつくね(照焼だれ) ちんげん菜の浅漬け バナナヨーグルト	ご飯 なすの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 炒り豆腐 小松菜とささみの和え物 黄桃	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 照焼きチキン F)金平ごぼう さつまいもサラダ 乳酸菌飲料		
間食	紅白まんじゅう	あずきの蒸しパン	ロールケーキ	クレープ(バナナ)	ドームケーキ カスタード		
夕食	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 赤魚のおろし煮 冬瓜と豚バラの煮物 菜の花としらすのおかか和え	ご飯 まいたけのすまし汁 さばの味噌焼き 切干大根の旨煮 菜の花ときのこの白和え	ご飯 白菜の味噌汁 ポークチャップ サ)ひじきの煮物 ポテトサラダ	ご飯 まいたけと白はんぺんのすまし汁 さわらの西京焼き チンゲン菜とハム炒め きゅうりと香味野菜の酢の物	ご飯 あさりと野菜のスープ F)青椒牛肉絲 じゃがいもの香味あえ 菜の花と椎茸のナムル		
合計	1467kcal た:49.2g 塩:8.4g	1439kcal た:51.5g 塩:12.8g	1558kcal た:62.4g 塩:7.7g	1469kcal た:53.8g 塩:8.3g	1442kcal た:53.5g 塩:8.1g		
区分	05/06(月)	05/07(火)	05/08(水)	05/09(木)	05/10(金)	05/11(土)	05/12(日)
朝食	ご飯 えのきの味噌汁 豆腐の卵とじ ○のりの佃煮 C a ヨーグルト	食パン・ジャム 玉ねぎとベーコンのスープ ○スクランブルエッグ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳	ご飯 まいたけの味噌汁 ○ほうれん草のきのベーコンソテー にんじんのごま和え 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム 水菜とほたてのスープ えびしゅうまい ほうれん草とチーズのサラダ いなさ牛乳	ご飯 トマトの味噌汁 ○いわしの煮炊き(うめ味) ○昆布豆 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム ほたてとセロリーのスープ ○半熟風オムレツ ○ポテトサラダ みかんジュース	ご飯 あさりと野菜のスープ F)青椒牛肉絲 じゃがいもの香味あえ 菜の花と椎茸のナムル
昼食	ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ きざみ昆布と竹輪の煮物 ひじきとささみのマヨサラダ 杏仁豆腐	彩りちらし寿司 いわしつみれのすまし汁 大根と鶏肉の照り煮 マカロニサラダ メロン	ご飯 なめこの味噌汁 かれいの照焼き ビーフ入り野菜炒め かぼちゃと枝豆のサラダ キウイフルーツ (1/2)	ケチャップライス ズッキーニとエビのスープ 挽肉入り卵焼き フレッシュサラダ バナナヨーグルト	茶そば(ざるそば) かき揚げ サ)南瓜の煮物 白菜とツナのおかかサラダ びわ	たけのこごはん あさりのすまし汁 さわらの西京焼き キャベツと油揚げの煮浸し ブロッコリーのなめ茸和え	ご飯 もやしの味噌汁 あじのカレー焼き きざみ昆布と豚肉の煮物 おからサラダ フルーツゼリー
間食	パイまんじゅう(小豆あん)	バームクーヘン	プラムンジェ(いちごソース)	静岡お茶プリン	やわらかサブレ いちご味	ソフル(いちご)	クリームコンフェ
夕食	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 かじきの照焼き ピーマンのカラフル炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 牛丼風煮 卵の花煮 青菜とささみの辛子醤油和え	ご飯 コーンと野菜スープ 麻婆豆腐 ジャーマンポテト ごぼうとレーズンのサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 さわらの塩野菜あんかけ サ)大学芋風 茄子のピーナッツ和え	ご飯 レタススープ エビと卵のケチャップ炒め 金時豆の甘煮 もやしの中華サラダ	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 鮭の花園焼き サ)筑前煮 もやしのナムル	ご飯 大根の味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ サ)さつまいものレモン煮 チンゲン菜の浅漬け
合計	1460kcal た:56.3g 塩:7.8g	1484kcal た:49.4g 塩:9.9g	1425kcal た:50.6g 塩:8.7g	1514kcal た:55.9g 塩:7.5g	1483kcal た:54.7g 塩:9.9g	1432kcal た:59.7g 塩:9.1g	1432kcal た:46.4g 塩:7.5g
区分	05/13(月)	05/14(火)	05/15(水)	05/16(木)	05/17(金)	05/18(土)	05/19(日)
朝食	ご飯 エリンギの味噌汁 野菜の卵とじ 梅干し C a ヨーグルト	食パン・ジャム コーンと野菜スープ 茹でウインナー 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ○納豆 小松菜としらすのおかか和え 野菜ジュース	スフレ食パン コーンスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いなさ牛乳	ご飯 まいたけの味噌汁 ○豆乳がんともの含め煮 ○味付まぐろ おかか風味 C a ヨーグルト	食パン・ジャム カリフラワーのコンソメスープ ○五目卵焼き バナナ いなさ牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 チンゲン菜とかまぼこ和え C a ヨーグルト
昼食	ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 ひじきとさつまいもの煮物 キャベツの浅漬け パイン	具だくさん汁 さわらのバジル風味焼き 高野豆腐の含め煮 かぶとみつばの梅和え キウイフルーツ (1/2)	焼きそば 中華風スープ 焼きぎょうざ トマトと大葉のサラダ 杏仁豆腐	ご飯 わかめの味噌汁 かれいのケチャップあんかけ ジャーマンポテト チンゲン菜の磯和え 甘夏みかん	三色丼 かぶと椎茸のすまし汁 春巻き 春雨のドレッシング和え バナナ 1/3	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 サ)豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 大根サラダ ヨーグルト ブルーベリーソース	ご飯 なめこの味噌汁 さわらのみぞれ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 トマトと海草のサラダ ヤクルト
間食	チョコマーブルケーキ	おしるこ	焼きドーナツ 豆乳	チョコババロア ホイップ添え	黒ごまプリン	ふくら蒸しケーキ(いちご)	こしあんクリームどら焼き
夕食	ご飯 えのきとみつばのすまし汁 さばの塩焼き 肉じゃが チンゲン菜とかまぼこ和え	ご飯 なすの味噌汁 サ)親子煮 金平ごぼう 白菜と海草のサラダ	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 さばの竜田揚げ おろしポン酢 サ)ひじきの煮物 菜の花入り白和え	ご飯 椎茸のすまし汁 鶏肉の香味焼き 人参と玉ねぎのしりしり風 菜の花の辛子和え	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 たらこのこバター蒸し 小松菜と厚揚げの煮浸し ほうれん草の菜種和え	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の粕漬け焼 小松菜と厚揚げの煮浸し トマトサラダ	ご飯 白菜ときのこのスープ 豚肉となすの味噌炒め じゃが芋とコーンの煮物 おからのザーサイ和え
合計	1449kcal た:52.9g 塩:9.2g	1469kcal た:65.4g 塩:8.4g	1530kcal た:54g 塩:7.3g	1474kcal た:57.2g 塩:7.9g	1537kcal た:60.5g 塩:7.1g	1480kcal た:55.1g 塩:6.9g	1418kcal た:49.4g 塩:8.8g
区分	05/20(月)	05/21(火)	05/22(水)	05/23(木)	05/24(金)	05/25(土)	05/26(日)
朝食	ご飯 なすの味噌汁 ○にしんの甘露煮 ○おくらゆば和え いなさヨーグルト	豆乳ロールパン パンキンポタージュ ○ふわふわとろつくね(照焼だれ) 花野菜サラダ カフェオレ	ご飯 なめこのあかだし えび茶巾の煮物 ○昆布豆 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム 野菜スープ ○えびしゅうマイ 大豆サラダ 野菜ジュース	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 おくらと竹輪の和え物 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム コーンと野菜スープ きのこオムレツ にんじんサラダ いなさ牛乳	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 豆腐のみぞれかけ うくいす豆 いなさヨーグルト
昼食	ご飯 白菜とほたてのスープ ハンバーグ 和風きのこソース さつまいものレモン煮 キャベツの甘酢漬け あんず(2個)	ご飯 かぶとほたてのコンソメスープ エビフライ ポークビーンズ ごぼうサラダ 黄桃	味噌ラーメン 蓮根入り肉団子 ポパイサラダ みかん	ご飯 けんちん汁 かじきのフリッター サ)五目煮豆 ほうれん草のなめ茸和え 杏仁豆腐	豆乳ロールパン クラムチャウダー(全員) ほうれん草入りスパニッシュオムレツ レタスとツナのサラダ フルーツゼリー	ゆかりご飯 里芋と油揚げの味噌汁 擬製豆腐 アスパラの炒め物 蒸し茄子浸し ヨーグルト いちごソース	ご飯 あさりとしめじの中華スープ サ)八宝菜 さつまいもとレーズンの甘煮 シーザーサラダ 乳酸菌飲料
間食	豆乳プリン	ウエハース	きんつば	人形焼き(抹茶あん)	クレープ(いちご)	豆乳クリーム入りプリン	味噌まんじゅう
夕食	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 かれいのニル 黒ごまりス 厚揚げのおろし煮 ひじきと枝豆のサラダ	きのこの炊き込みごはん いわしつみれのすまし汁 (ニ)鮭の塩焼き セロリーと豚肉のきんぴら おくらとしらすのおかか和え	ご飯 まいたけと麩のすまし汁 鮭の味噌煮 大根のそぼろあん トマトとみょうがのサラダ	ご飯 もやし中華スープ 豆腐ステーキ 肉味噌ソース サ)切干大根の煮物 ぜんまいナムル	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の生姜醤油焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの菜種和え	ご飯 しめじの味噌汁 豚肉とキャベツのごま味噌炒め サ)ひじきの煮物 もやしとわかめのドレッシング和え	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 茄子の炒め煮 とろろ
合計	1569kcal た:69.9g 塩:7.8g	1590kcal た:56.2g 塩:8.2g	1447kcal た:56.5g 塩:9.9g	1486kcal た:53.9g 塩:7.9g	1424kcal た:56.9g 塩:7.9g	1506kcal た:47.2g 塩:8.7g	1548kcal た:52g 塩:4.8g
区分	05/27(月)	05/28(火)	05/29(水)	05/30(木)	05/31(金)		
朝食	ご飯 水菜と豆腐の味噌汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 ほうれん草のナッツ和え 豆乳バナナ	ミニパン2種 セロリーとベーコンのスープ ○ポテト入りミートローフ ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギの味噌汁 ふきと厚揚げの煮物 ○梅干し 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム ズッキーニとエビのスープ ○まるオムレツ 春雨サラダ いなさ牛乳	ご飯 えのきの味噌汁 ○いわしのかつお煮 なめたけおろし 十勝ヨーグルト		
昼食	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 あじの梅香漬け きざみ昆布と竹輪の煮物 キャベツとハムのサラダ パイン	山菜おろしそば はんぺんの磯辺揚げ たらもサラダ キウイフルーツ (1/2)	ご飯 水菜の味噌汁 ぶりの照焼き 切干大根とあさりの煮物 トマトと青じそのナムル びわ(2個)	ご飯 ミネストローネ(全員) 男爵コロッケ キャベツとアスパラのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 花野菜サラダ キウイフルーツ (1/2)		
間食	塩ようかん	きみしぐれ	いちごプリン	ムースシュークリーム	抹茶ゼリーあずき添え		
夕食	ご飯 もやしの味噌汁 チキンピカタ 厚揚げときのこの煮物 にんじんサラダ	ご飯 豚汁 サ)かれいの煮つけ サ)筑前煮 茄子と大葉のポン酢和え	ご飯 なすの味噌汁 タンダリーチキン サ)がんとかぶの煮物 キャベツとツナのマヨネーズ和え	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤魚の漬け焼き 南瓜の煮物 切干大根としらすの香味和え	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の丹波蒸し風 サ)ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のドレッシング和え		
合計	1419kcal た:58.5g 塩:8g	1397kcal た:57.4g 塩:11.7g	1523kcal た:65.6g 塩:8.3g	1468kcal た:53.1g 塩:7.1g	1469kcal た:62.2g 塩:7.7g		

