

水		木		金		土		日		月		火			
朝食	5月1日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 スナップピースの和え物 しそ昆布	5月2日 パン スープ ロールキャベツ 菜の花の炒め物 ポテトサラダ	5月3日 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 おぐらの和え物 さつま芋の甘露煮	5月4日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 カリフラワーの炒め物 梅ザーサイ	5月5日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 金時豆	5月6日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 小松菜のなめたけ和え 納豆	5月7日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊の胡麻和え 味の花	昼食	カレーコロッケ 高菜オムレツ 中華炒め こんにゃくのピリ辛煮 ピーマンのじゃこ和え	野菜肉巻き 豚肉と茄子のスタミナ炒め きんぴらごぼう ほうれん草のコンソメ煮 ひじきのサラダ	牛丼	中華丼	三色丼	カレーライス	海鮮彩りステーキ オムレツ 明太マカロニサラダ 枝豆の黒胡椒炒め 豆腐のきのこあん
	夕食	鯖の味噌煮 鶏肉ともやしの炒め物 細切り昆布の煮物 大根のゆかり和え コーンサラダ 漬物	みそ味つくね 麻婆茄子 しらたきの甘辛炒め いんげんの生姜和え がんと煮 漬物	五目さつま天 牛肉と野沢菜の炒め物 切干大根煮 小松菜の和え物 三色豆 漬物	クリーミーコロッケ 豚肉の柚子胡椒炒め 里芋の煮物 水菜とツナの和え物 和風サラダ 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉のカレー炒め かぼちゃ煮 キャベツの和風煮 もやしのゆかり和え 漬物	鶏肉の味噌焼き 春雨の炒め物 厚揚げの煮物 枝豆の和え物 ズッキーニの洋風煮 漬物		ハムステーキ 豚肉のキムチ炒め 和風スパゲティ もやしのソテー いんげんのわさび和え 漬物	1日の合計	573Kcal 27.4g	515Kcal 28.5g	548Kcal 30.9g	507Kcal 27.9g	810Kcal 35.2g
朝食	5月8日 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ きんぴらごぼう ブロッコリーの和え物	5月9日 パン スープ ミートボール キャベツのソテー さつま芋のサラダ	5月10日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 春菊の和え物 おおか生姜	5月11日 ごはん みそ汁 信田巻き 菜の花の炒め物 卵の花	5月12日 ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 アスパラの炒め物 納豆	5月13日 ごはん みそ汁 肉じゃが カリフラワーのサラダ 味の花	5月14日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 さつま芋煮 しそ昆布	昼食	アジの塩焼き 野菜炒め 冬瓜と人参の和風煮 小松菜のごま酢和え 茄子の甘辛煮	春巻き 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 もやしのピリ辛炒め 里芋のそぼろ煮	ペイクドエッグポテト カップグラタン ひじき煮 いんげんのわさび和え 豆腐の枝豆あんかけ	れんこんつくね 棒餃子 ピーマンの甘辛炒め ブロッコリーのサラダ 大豆のおかか和え	白身魚と豆腐のしんじょう チキンオムレツ ビーフン炒め 小松菜のナムル かぼちゃ煮	たらの照り焼き 茄子のはさみ揚げ天 マカロニナポリタン 大根とこんにゃくの煮付け ズッキーニのドレッシング和え	もろこし焼き 肉詰めピーマン チンゲン菜の生姜炒め 茄子の味噌炒め 冬瓜の土佐煮
	夕食	鯖の塩焼き 牛肉の麻婆炒め がんと煮 ほうれん草の磯辺和え 昆布豆 漬物	いそべ小判焼き 豚肉の生姜炒め 若竹煮 カリフラワーのサラダ チンゲン菜の中華炒め 漬物	チヂミ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ 冬瓜煮 もずく 漬物	しゅうまい 牛肉のスタミナ炒め 白菜チャンプルー おぐらととろろの和え物 人参サラダ 漬物	野菜肉巻き 豚肉と厚揚げの炒め物 蕎麦と麩の煮物 ほうれん草の和え物 もやしの炒め物 漬物	お好み焼き 牛肉の韓国風炒め 金平ごぼう のり塩大豆 和風サラダ 漬物		鶏肉の香草焼き ポトフ ひじきのサラダ 菜の花の中華炒め こんにゃく田楽 漬物	1日の合計	630Kcal 32.5g	545Kcal 38.6g	522Kcal 31.2g	549Kcal 32.0g	578Kcal 32.9g
朝食	5月15日 ごはん みそ汁 きのこ炒め おぐらのおかか和え 紅白なます	5月16日 パン スープ ドライカレー ほうれん草のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	5月17日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり いんげんの炒め物 三色豆	5月18日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 金平ごぼう ブロッコリーの和え物	5月19日 ごはん みそ汁 信田巻き おぐらの和え物 おかず生姜	5月20日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 野菜の煮しめ 春菊の和え物	5月21日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ スナップピースの炒め物 味の花	昼食	コーンクリームコロッケ 山芋焼き 春雨サラダ 大根と蕨の煮物 小松菜のツナマヨ炒め	ハンバーグ 目玉焼き風オムレツ 高菜スパゲティ さつま芋とごぼうの味噌煮 カリフラワーのコンソメ煮	イカバーグ ブルゴギ がんとのカニカマあん 人参しりしり おぐらの柚子和え	肉じゃがコロッケ チキンピカタ 高野豆腐の含め煮 きゃべつのゆかり和え じゃが芋のマスタード和え	鶏肉の照り焼き パンキンキッシュ 切干大根煮 ナムル パイン缶	ビーフィンコロッケ しゅうまい 野菜炒め 白菜の柚子和え カリフラワーの洋風煮	
	夕食	ハムステーキ 牛肉のオイスター炒め グラタン いんげんのわさび和え ブロッコリーのサラダ 漬物	野菜つくね 鶏肉のカラフル炒め 冬瓜のだし煮 チンゲン菜のなめたけ和え コーンとベーコンの炒め物 漬物	チヂミ 豚肉の炒め物 ふろふき大根 ザーサイ和え コーンとベーコンの炒め物 漬物	鶏ささぎ 豚肉のトマト煮 ピーマン炒め 白菜サラダ もやしのゆかり和え 漬物	いそべ小判焼き ポークチャップ なすの煮物 カリフラワーの炒め物 ほうれん草のじゃこ和え 漬物	あんかけ水餃子 豚肉のコチジャン炒め 菜の花のきのこ炒め 運根サラダ もずく 漬物		鶏肉の味噌焼き ベーコンポパイソテー 菜の花のきのこ炒め わかめとツナの炒め物 大根の浅漬け 漬物	1日の合計	493Kcal 24.7g	719Kcal 28.4g	563Kcal 29.8g	524Kcal 29.5g	651Kcal 29.1g
朝食	5月22日 ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ 小松菜の炒め物 金時豆	5月23日 パン スープ 玉子ロール 菜の花とベーコンの炒め物 マカロニサラダ	5月24日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーサラダ たけのこの土佐煮	5月25日 ごはん みそ汁 きのこソテー 茄子の味噌炒め ごま昆布	5月26日 ごはん みそ汁 五目巾着 おぐらの和え物 納豆	5月27日 ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 茹煮 味の花	5月28日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き 切干大根煮 ほうれん草の和え物	昼食	白身魚フライ お好み焼き 回鍋肉 ブロッコリーの洋風煮 豆のピクルス	唐揚げ 餃子 チャップルー 大豆と昆布の煮物 カリフラワーの中華煮	海鮮ステーキ 牛肉の甘辛炒め ひじきのサラダ 小松菜のカレー炒め ピーマンのおかか和え	豆乳入り野菜笹かま 鶏団子の甘酢煮 スタミナビーフン チンゲン菜の煮びたし 枝豆の高菜和え	野菜つくね 焼きそば じゃがバター いんげんのわさび和え 桃缶	トマトハンバーグ ごまじゃがお焼き チャプチェ 菜の花の煮物 キャベツのおかか和え	
	夕食	かに玉 豚肉の柚子炒め じゃが芋の土佐煮 おぐらの煮びたし いんげんのわさび和え 漬物	あじの煮付け 炒り鶏 こんにゃくの煮物 春菊の和え物 もやしのサラダ 漬物	肉詰め茄子 鶏肉のトマト煮 ふろふき大根 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	ほうれん草ベーコンオムレツ 豚肉のカレー炒め がんと煮 ピーマンの甘辛炒め 海草サラダ 漬物	メンチカツ 鶏肉のゴーヤ炒め かぼちゃのいとこ煮 ピーマンの甘辛炒め 海草サラダ 漬物	いそべ小判焼き 牛肉の甘辛炒め ごぼうサラダ 大根菜の甘辛炒め ザーサイ和え 漬物		1日の合計	650Kcal 30.5g	578Kcal 34.1g	516Kcal 23.8g	605Kcal 29.8g	659Kcal 27.4g	634Kcal 22.2g
朝食	5月29日 ごはん みそ汁 筑前煮 小松菜の炒め物 松前漬け風高菜	5月30日 パン スープ スクランブルエッグ チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ	5月31日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 チンゲン菜の和え物 納豆	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 5/3・4・5・6の昼食は食缶での対応で、5/3・4は常食・刻みのみの対応となります。 5月のパンの提供日は 2・9・16・23・30になります。											
	昼食	両巻き信田 ハムステーキ 野菜炒め 大豆のそぼろ煮 水菜の煮物 しゅうまい 豚肉のマーマレード炒め 豆腐の煮物 おぐらの昆布和え 大根煮 漬物	チキンフランク 豆腐ナゲット 切干大根のペッパー炒め キャベツと胡瓜の酢の物 小松菜の煮物 みそ味つくね 鶏肉のトマト煮 キャベツのオイスター炒め スナップピースのピーナッツ和え じゃこおろし 漬物									クリーミーフライ しゅうまい ブロッコリーのカレー炒め いんげんの煮びたし 蕎麦と豚肉の味噌煮 鯖の塩焼き 和風スパゲティ 白菜の煮びたし コーンサラダ 金時豆 漬物	1日の合計	639Kcal 32.5g	651Kcal 33.8g

