

| 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 | クリームコロッケ 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 きやべつのゆかり和え 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 | ビーフィンのコロッケ 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 豚肉の味噌炒め 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 | メンチカツ 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 | 鶏肉のゴーヤ炒め かぼちゃのいとこ煮 大根サラダ おふ煮 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 | | | | | | | | | クリームフライ 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 |

