

	木	金	土	日	月	火	水
朝食	5月1日 パン スープ 玉子ロール しろ菜の和え物 ポテトサラダ	5月2日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 チンゲン菜の和え物 なます	5月3日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり いんげんの和え物 しそ昆布	5月4日 ごはん みそ汁 キャベツのそぼろ炒め 冬瓜煮 昆布豆	5月5日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あん もやしの和え物 ごま高菜	5月6日 ごはん みそ汁 炒り卵 カリフラワーの和え物 松前漬け高菜	5月7日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 おくらのごま和え 納豆
昼食	かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め マカロニサラダ いんげんのごま和え 木耳ナムル	オムレツ 筑前煮 ビーフン炒め 小松菜のおかか和え 玉ねぎマリネ	鶏団子のクリーム煮 ベイクドエッグポテト 野菜炒め ごぼうサラダ ピーマンの塩金平	チヂミ 鶏肉の五目炒め 揚げ出し豆腐 小松菜の炒め物 さつま芋のサラダ	麻婆豆腐 野菜コロッケ れんこん金平 チンゲン菜のナムル 赤ウインナー	豚肉のピリ辛炒め ピーマンの肉詰め がんもの煮物 いんげんの和え物 生姜天	お好み焼き ご飯にのせてガパオライス 水餃子～生姜あん～ キャベツの昆布和え もやしの炒め物
夕食	ハムステーキ 鶏肉の炒め物 ピーマンと玉ねぎのオイスター煮 菜の花のお浸し 枝豆サラダ 漬物	しゅうまい 豚肉の甘辛炒め もやしの高菜炒め 里芋煮 おくらと和え物 漬物	海鮮ステーキ 鶏肉のキムチ炒め ほうれん草のソテー コーンサラダ 人参と大根の煮物 漬物	水餃子 肉じゃが炒め ザーサイとわかめのサラダ 蕎麦の煮物 菜の花の和え物 漬物	ニラ饅頭 豚肉ポン酢炒め 白菜のうま煮 ほうれん草のサラダ ピーマンソテー 漬物	タラの味噌焼き 鶏肉野菜炒め 焼きビーフン 冬瓜の煮物 蕎麦の胡麻酢和え 漬物	野菜肉巻き 豚肉ソース炒め マカロニコンソメソテー じゃが芋おかか煮 チンゲン菜の和え物 漬物
1日の合計	601kcal 24.6g	583kcal 25.1g	580kcal 25.2g	590kcal 27.1g	594kcal 28.5g	542kcal 30.1g	607kcal 26.4g
朝食	5月8日 パン スープ ミートボール ブロッコリーマリネ かぼちゃサラダ	5月9日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ ほうれん草の和え物 なます	5月10日 ごはん みそ汁 両巻き信田巻き 白菜の中華和え しそ昆布	5月11日 ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 菜の花のお浸し ごま高菜	5月12日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き カリフラワーの和え物 梅かつおザーサイ	5月13日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 春雨の中華和え おかず生姜	5月14日 ごはん みそ汁 がんも煮 そぼろあんかけ きのこ炒め しそ昆布
昼食	野菜コロッケ 豚肉野菜炒め 春雨サラダ 白菜の炒め物 ひじきのサラダ	さばの塩焼き 大豆の甘辛炒め ナポリタン 切干大根の酢の物 しゅうまい	コーンコロッケ チキンチャップ チャブチエ ピーマンの甘辛炒め もやしの和え物	照り焼きつくね 豚肉のすき煮 野菜のごった煮 キャベツのゆかり和え 人参と大豆のケチャップ煮	ハンバーグ～マトガーリック～ 鶏そぼろとひじきの炒め物 チンゲン菜のコンソメ煮 コーンサラダ	八宝菜 オムレツ 切干大根煮 里芋田楽 いんげんのごま和え	豚カツ カレー マカロニサラダ 人参の甘辛煮 大根の煮物
夕食	ねぎオムレツ 茄子のそぼろ炒め わかめサラダ 小松菜のお浸し 人参のつや煮 漬物	チヂミ 豚もやしさっぱり炒め じゃが芋のマヨ炒め 枝豆の炒め物 キャベツの昆布和え 漬物	ベイクドエッグポテト 豚肉の生姜炒め ごぼうの生姜煮 コーンサラダ チンゲン菜のソテー 漬物	海鮮ステーキ 鶏肉のカレー炒め 金平れんこん わかめの酢味噌和え おふ煮 漬物	ハムステーキ 豚肉の甘辛炒め ピーマンとベーコンのソテー もやしの生姜和え 玉ねぎのマリネ 漬物	しゅうまい 鶏肉ポン酢炒め わかめサラダ 大豆の煮物 人参しりしり 漬物	鶏肉の焼肉炒め ニラ饅頭 じゃが芋煮 おくらと和え物 白菜の梅和え 漬物
1日の合計	590kcal 24.2g	571kcal 30g	616kcal 27.1g	575kcal 24.7g	618kcal 32.7g	580kcal 27.6g	644kcal 28.5g
朝食	5月15日 パン スープ ベーコン炒め チンゲン菜のドレ和え ポテトサラダ	5月16日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き じゃが芋のツナ炒め おかず生姜	5月17日 ごはん みそ汁 三角信田巻き キャベツの和え物 なます	5月18日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ピーマン中華和え ごま高菜	5月19日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 菜の花の和え物 納豆	5月20日 ごはん みそ汁 海鮮いか団子煮 白菜の和え物 しそ昆布	5月21日 ごはん みそ汁 きのこそぼろ炒め 里芋煮 蕎麦のおかか和え
昼食	鶏団子の中華煮 水餃子 ビーフン炒め 茄子の煮びたし 豆腐のサラダ	鶏団子の照り焼き ポークチャップ ソース焼きそば チンゲン菜のソテー さつま芋サラダ	春巻き 豚肉の生姜焼き かぼちゃ煮 小松菜の和え物 三色豆	チヂミ 鶏肉の五目炒め 揚げ出し豆腐 チンゲン菜の炒め物 さつま芋サラダ	豚冷しゃぶ 水餃子 ミートコロッケ 蕎麦の甘辛煮 いんげんの中華炒め	肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ ひじきの炒め煮 もやし炒め	春巻き チキンステーキ 根菜煮 小松菜のソテー もやしと椎茸の和風煮
夕食	海鮮ステーキ 牛肉炒め ひじき煮 コーンサラダ お麩煮 漬物	ハムステーキ 麻婆春雨 厚揚げのうま煮 人参のナムル 枝豆ソテー 漬物	しゅうまい 豚肉の炒め物 大根サラダ おくらゆかり和え 蕎麦の土佐煮 漬物	鶏肉の生姜煮 ジャーマンポテト 金平ごぼう 人参サラダ 漬物	もろこし焼き 豚肉のオイスター炒め わかめとツナのサラダ 蓮根の胡麻和え 大根菜の炒め 漬物	鶏肉の山椒焼き 豚肉のソース炒め ほうれん草バターソテー 大豆サラダ 生姜天 漬物	みそつくね 鶏肉とザーサイの炒め物 高野豆腐煮 茄子の炒め物 カリフラワーの和え物 漬物
1日の合計	573kcal 25.9g	574kcal 26.1g	639kcal 28.1g	577kcal 25g	564kcal 31.8g	601kcal 28.2g	534kcal 27g
朝食	5月22日 パン スープ ロールキャベツ 冬瓜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	5月23日 ごはん みそ汁 肉団子中華あんかけ ほうれん草の和え物 昆布豆	5月24日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ なすのお浸し 松前漬け高菜	5月25日 ごはん みそ汁 信田巻き おくらのごま和え しそ昆布	5月26日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 切干大根煮 梅かつおザーサイ	5月27日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 ウインナー なます	5月28日 ごはん みそ汁 筑前煮 蕎麦とお麩のおかか和え 松前漬け高菜
昼食	肉野菜炒め 鰯の塩焼き ナポリタン 切干大根煮 さつま芋の甘煮	ハンバーグ～照り焼きソース～ 野菜のガーリック炒め 里芋田楽 いんげんサラダ	オムレツ～マトソース～ がんも煮 チンゲン菜の炒め物 キャベツの和え物	カレーライス	タラの塩焼き ご飯にのせて三色丼 野菜と豆腐のちゃんぽん風炒め 金平ごぼう いんげんのわさび和え	味噌つくね 根菜のごまドレサラダ 水餃子 もやしの和え物 たご焼き がんも煮	さばの塩焼き 焼きうどん ひじきとさつま揚げの煮物 お豆サラダ お好み焼き
夕食	豆腐ハンバーグ 豚肉のゆず炒め マリネサラダ さつま芋レーズン煮 人参の和え物 漬物	チヂミ 豚肉のブルコギ風炒め ザーサイ和え 白滝の甘辛炒め 大根の煮物 漬物	コーンコロッケ 豚肉の生姜炒め れんこんとひじきのソテー しろ菜のサラダ お麩の煮物 漬物	ハンバーグ もやしナムル かぼちゃサラダ まかん 漬物	ニラ饅頭 豚肉のすき焼き風煮 小松菜ときのこの炒め物 里芋煮 大豆の和え物 漬物	海鮮ステーキ 他人とじ わかめのサラダ ふるふき大根 ほうれん草の磯辺和え 漬物	お好み焼き 牛肉の甘辛炒め 昆布の煮物 白菜の梅和え ブロッコリーピーナツ和え 漬物
1日の合計	618kcal 33g	596kcal 27g	564kcal 26.3g	541kcal 25.1g	546kcal 24.4g	562kcal 27.1g	611kcal 31.1g
朝食	5月29日 パン スープ ミートボール カリフラワーマリネ ポテトサラダ	5月30日 ごはん みそ汁 海鮮いか団子煮 小松菜の和え物 ごま高菜	5月31日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 おかず生姜	※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★			
昼食	チキンカツ～味噌だれ～ 茄子と豚肉のポン酢炒め マカロニナポリタン ひじきのサラダ かぼちゃ煮	豚井 シュウマイ 切干大根煮 もやしの磯辺和え 人参しりしり	鶏団子のクリーム煮 コーンコロッケ 野菜炒め いんげんのごま和え キャベツの酢の物	5月のパンの提供日は1・8・15・22・29日になります。			
夕食	もろこし焼き 鶏肉野菜炒め 切干大根煮 ほうれん草のおかか和え 大根菜の炒め 漬物	肉詰めピーマン 豚肉のオイスター炒め さつま揚げのカレー炒め ポテトのり塩和え 大根の和え物 漬物	ハンバーグ～照り焼きソース～ 鶏肉のゆず炒め マリネサラダ さつま芋レーズン煮 人参の和え物 漬物				
1日の合計	565kcal 25.4g	574kcal 31.6g	570kcal 27.6g				