




～ 2022年5月1日

							1日(日)
朝							御飯 オムレツ かぶの甘酢和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼							御飯 銀ひらすの西京焼 かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご 
間							フルーツ杏仁
夕							御飯 麻婆豆腐 春雨の華風和え ザーサイ 中華スープ 
							I補キ - 1432kcal たんぱく質 58.3g 脂質 34.8g 炭水化物 213.9g 食塩相当量 7.9g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年5月2日 ~ 2022年5月8日

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	御飯 鰯の香梅煮 小松菜と豚の炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 鮭の塩焼 大根のたらこ炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 目玉焼 青梗菜と貝柱の炒め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 京風揚げ煮 野菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 にしんの甘露煮 アスパラのごまマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 野菜の卵とじ 白菜のかに和え ヨーグルト 味噌汁 牛乳(冷)150ml	御飯 五目厚焼き玉子 薩摩揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	高菜チャーハン もやしのごま酢和え 冬瓜スープ みかん缶	担々麺 焼き餃子 揚げ茄子煮 アロエシロップ漬	御飯 鱈の金山寺味噌焼 かのにのマネズ和え 味噌汁 パイン缶	御飯 山賊焼 ジャーマンポテト すまし汁 バナナ	カリカリ梅ごはん 鯉のたたき 天ぷら盛合せ 茶碗蒸し すまし汁 オレンジ	御飯 豚の生姜焼 ひじき煮 すまし汁 黄桃缶	御飯 ミートローフ たたき胡瓜漬け すまし汁 りんご
間	ブルーベリークレープ	やわらかおかきのり塩	きなマンジエ	カスタードケーキ	柏餅風和菓子 (子供の日デザート)	三色寒天	チョコレート
夕	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し たくあん 味噌汁	御飯 回鍋肉 竹輪のわさび和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 すき焼き風煮 いんげんの胡麻和え しそ昆布 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ 菜の花のからし和え つぼ漬 かき玉スープ	御飯 肉じゃが ふきと筍の煮物 きゅうりの即席漬 すまし汁	御飯 射込み高野煮 ブロッコリーのオスター炒め かぶのレモン和え 沢煮椀	御飯 鮭の生姜煮 蓮根のきんぴら 桜漬 味噌汁

I補給 - 1421kcal たんぱく質 60.9g 脂質 38.3g 炭水化物 199.2g 食塩相当量 7.1g 0	I補給 - 1383kcal たんぱく質 60.6g 脂質 35.3g 炭水化物 182.9g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1419kcal たんぱく質 62.4g 脂質 31.4g 炭水化物 195.2g 食塩相当量 7.2g 0	I補給 - 1444kcal たんぱく質 56.7g 脂質 35.8g 炭水化物 219.0g 食塩相当量 6.3g 0	I補給 - 1388kcal たんぱく質 60.8g 脂質 32.7g 炭水化物 212.6g 食塩相当量 7.1g 0	I補給 - 1363kcal たんぱく質 63.1g 脂質 32.4g 炭水化物 197.2g 食塩相当量 6.0g 0	I補給 - 1439kcal たんぱく質 59.0g 脂質 38.3g 炭水化物 207.5g 食塩相当量 7.3g 0
---	---	---	---	---	---	---

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年5月9日 ~ 2022年5月15日

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	御飯 納豆和え ツナと大根の甘辛煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 アンサンブルエッグ 白菜の煮浸し しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの梅煮 切干し大根の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 だし巻き玉子 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 肉詰いなり 小松菜の炒め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 スクランブルエッグ 大根と卵の和風和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目大豆 いんげんのおかか和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 エビフライ 大根と貝柱のサラダ コンソメスープ グレープフルーツ 	あんかけ焼きそば 焼売 中華スープ 甘夏缶 	海鮮ばらちらし 茄子のはさみ揚げ 豚の角煮 かにつみれ汁 フルーツ 	サンドイッチ チキンチーズ大葉巻 ミネストローネ みかん缶 	御飯 カレイのみぞれ煮 里芋と貝柱の煮物 すまし汁 キウイフルーツ 	御飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ すまし汁 白桃缶 	ハヤシライス マカロニサラダ マセドアンスープ 洋なし缶 
間	はちみつケーキ	海老せん	チョコバナナケーキ	いちごアイス	オレンジケーキ	抹茶水ようかん	ぼたぼた焼
夕	御飯 チキン南蛮 トマトの華風和え 梅干し たまごと木耳のスープ 	御飯 赤魚のかぶら蒸し パプリカの味噌炒め うぐいす豆 すまし汁 	御飯 かに玉 春菊のナムル ザーサイ 味噌汁 	御飯 豆腐と野菜の薄くす煮 あさりとねぎのぬた ごま昆布 味噌汁 	今月の選択食は A:松風焼 B:かつおのたたき ふきとさつま揚げの金平 かっぱ漬 味噌汁です! お楽しみに(^_^) 	御飯 鱈の粕漬焼 青菜と桜比の炒め煮 たくあん 味噌汁 	御飯 かじきのバター醤油焼 ほうれん草のクリーム煮 しば漬 味噌汁 
	I補給 - 1418kcal たんぱく質 62.7g 脂質 35.4g 炭水化物 205.4g 食塩相当量 6.9g 0	I補給 - 1407kcal たんぱく質 59.7g 脂質 31.2g 炭水化物 207.3g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1427kcal たんぱく質 59.0g 脂質 38.2g 炭水化物 205.4g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1447kcal たんぱく質 64.5g 脂質 40.6g 炭水化物 194.3g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1359kcal たんぱく質 64.6g 脂質 45.3g 炭水化物 249.2g 食塩相当量 7.3g 0	I補給 - 1438kcal たんぱく質 63.6g 脂質 36.3g 炭水化物 205.9g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1445kcal たんぱく質 55.1g 脂質 34.2g 炭水化物 224.0g 食塩相当量 7.9g 0

2022年5月16日 ~ 2022年5月22日

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	御飯 鶏と車麩の煮物 春菊の磯辺和え 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト	御飯 魚肉ソーゼツの加-炒め 菜の花の胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 さんまの蒲焼き 炒り豆腐 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 厚焼き玉子 さつま揚げの煮物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 五目巾着 ナムル 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 ゴーヤチャンプル キャベツの塩もみ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 大根のそぼろ煮 オクラと山芋の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 鮭のチャンチャン焼 さつまいもサラダ 味噌汁 アロエシロップ漬	磯辺揚げうどん 八幡巻 南瓜のいとこ煮 りんご	ピピンバ丼 さつまいもの甘煮 わかめスープ アロエシロップ漬	ロールパン・あんパン かにクリームコロッケ コンソメスープ オレンジ	御飯 銀さわらの西京漬 ふきと筍のおかか煮 そうめん汁 バナナ	御飯 鱈の南蛮漬 青梗菜の醤油漬 味噌汁 黄桃缶	御飯 ピーマンの肉詰め かぶの甘酢和え すまし汁 キウイフルーツ
間	アセロラゼリー	クリームチーズケーキ	バナナオムレット	焼きプリンタルト	はちみつレモンゼリー	宇治抹茶ろーるケーキ	雪の宿サラダせんべい
夕	御飯 青椒肉絲 キャベツの柚子香和え ごま高菜漬 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 ニラの卵とし 味なす醤油漬 すまし汁	御飯 干草焼 ごぼうサラダ 桜漬 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 白菜のゆかり和え 吉野汁	御飯 鶏の照焼 もずくの酢の物 かっぱ漬 すまし汁	御飯 海老と卵のチリソース 茄子の香味酢漬 桜漬 五目スープ	御飯 鯖の甘みそ漬 蟹とブロッコリーの和え物 しば漬 味噌汁
栄養	I補給 - 1381kcal たんぱく質 60.9g 脂質 28.9g 炭水化物 202.2g 食塩相当量 7.1g 0	I補給 - 1433kcal たんぱく質 60.1g 脂質 49.1g 炭水化物 244.2g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1448kcal たんぱく質 56.5g 脂質 33.1g 炭水化物 226.9g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1445kcal たんぱく質 57.1g 脂質 38.2g 炭水化物 189.4g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1357kcal たんぱく質 57.4g 脂質 23.5g 炭水化物 207.7g 食塩相当量 6.7g 0	I補給 - 1384kcal たんぱく質 60.2g 脂質 25.8g 炭水化物 200.0g 食塩相当量 6.5g 0	I補給 - 1409kcal たんぱく質 60.2g 脂質 30.0g 炭水化物 203.5g 食塩相当量 7.8g 0

2022年5月23日 ~ 2022年5月29日

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	御飯 オムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆 しらたき入り野菜炒め 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト 	御飯 いわしのかつお煮 レンコンの梅肉和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ウイナー入り厚巻き卵 小松菜のからし和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 パ・ソと野菜のソテー いんげんのおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 桜E <sup>+</sup> 入り卵とじ かぶと胡瓜の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 竹輸入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 メンチカツ 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 マンゴー缶 	焼きそば 茄子の生姜醤油和え かき玉スープ バナナ 	ドライカレー サラダ コンソメスープ フルーツカクテル 	ロールパン・チョコパン ガーリックチキン ミネストローネ オレンジ 	御飯 帆立フライ 胡瓜ともやし和え物 けんちん汁 グレープフルーツ 	御飯 めばるの煮付け 豆腐のふくら揚げ 味噌汁 りんご 	御飯 鱈の金山寺味噌焼 ほうれん草の菜種和え 中華スープ フルーツカクテル缶 
間	ミニエクレア	バニラババロア	いちごカステラ	スイートポテト	ホワイトミニー	ライチゼリー	かっぱえびせん
夕	御飯 かじきの幽庵焼き 炒り鶏 わかめの磯漬 すまし汁 無し 	御飯 豚と青梗菜の炒め物 あさり大根 つぼ漬 すまし汁 	御飯 鮭の南部焼 じゃが芋のつや煮 赤かっぱ漬 すまし汁 	御飯 すすきのごま衣焼 南瓜の煮物 桜漬 すまし汁 	今月の選択食は A:餃子 B:かに玉 焼きビーフン ザーサイ 五目スープです! お楽しみに(^_^) 	御飯 肉団子の甘酢あん 大根の柚子和え たくあん漬 すまし汁 	御飯 麻婆茄子 れんこんの金平 青かっぱ漬 味噌汁 
	I補 <sup>+</sup> - 1444kcal たんぱく質 64.2g 脂質 38.6g 炭水化物 205.5g 食塩相当量 7.2g 0	I補 <sup>+</sup> - 1361kcal たんぱく質 56.9g 脂質 25.6g 炭水化物 219.8g 食塩相当量 7.0g 0	I補 <sup>+</sup> - 1440kcal たんぱく質 64.0g 脂質 33.5g 炭水化物 214.1g 食塩相当量 6.9g 0	I補 <sup>+</sup> - 1429kcal たんぱく質 64.1g 脂質 40.5g 炭水化物 201.6g 食塩相当量 7.1g 0	I補 <sup>+</sup> - 1443kcal たんぱく質 55.2g 脂質 33.5g 炭水化物 212.3g 食塩相当量 7.0g 0	I補 <sup>+</sup> - 1417kcal たんぱく質 61.2g 脂質 29.1g 炭水化物 211.3g 食塩相当量 7.9g 0	I補 <sup>+</sup> - 1446kcal たんぱく質 57.7g 脂質 31.5g 炭水化物 211.1g 食塩相当量 7.3g 0

