

5月の献立表

日付	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)	5/14(日)	5/15(月)	5/16(火)
	筍ごはん	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	他人丼	米飯	<お楽しみ>	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	天ぷら	白身魚フライ オーロラソース	野菜炒め	トンカツ	サバの味噌煮	ホキの照り焼き	アジの 甘酢あん	メンチカツ	がんもの煮物	ホキの 香味焼き		メンチカツ	タラの ねぎ味噌焼き	ゆかりごはん	アジフライ	タラの 照り煮
	がんもどきの 炊き合わせ	ポトフ	卵焼きの あんかけ	フルーツヨーグルト	コロッケ	肉団子	切干大根煮	和風 マールー豆腐	ほうれん草の おひたし	和風ハンバーグ		ビーフシチュー	ピーマンの 高菜炒め	きつねうどん	レンコンの 肉詰め	チキンカツ
	春菊の おひたし	ほうれん草の ごま和え	中華サラダ	漬物	あおさの卵焼き	卵焼き	小松菜の ごま和え	キャベツの ごま和え	味噌汁	炒り卵		カリフラワーのサラダ	おさつサラダ	鶏つくねの 甘味噌煮	オムレツ	炒り卵
	若竹汁	味噌汁	わかめスープ		厚揚げ煮	煮豆	味噌汁	清汁	漬物	うずら豆煮		スープ	清汁	じゃが芋の 煮物	金時豆風	揚げ玉豆腐
		漬物	漬物		青梗菜の 煮浸し	スタミナ炒め	漬物	漬物	フルーツ	筍のおかか煮		漬物	漬物	漬物	じゃが芋煮	きんぴら風煮
		フルーツ	フルーツ		野菜サラダ	春雨の 甘酢和え	フルーツ	フルーツ		野菜サラダ		フルーツ	フルーツ	フルーツ	キャベツの 酢味噌和え	もやしの 和え物
					もやしの 和え物	インゲン のおかか和え				オクラの ポン酢和え				スパゲティサラダ	ポテトサラダ	
					かきたま汁	中華スープ				味噌汁				清汁	味噌汁	
					漬物	漬物				漬物				漬物	漬物	
					フルーツ	フルーツ				フルーツ				フルーツ	フルーツ	
おやつ	鯉のぼりケーキ	たいやき	水ようかん	ジャムケーキ	紅茶ゼリー	ホットケーキ	コーヒーケーキ	小豆ゼリー	黒糖ゼリー	紅茶ケーキ		フルーツケーキ	水ようかん	抹茶ゼリー	おさつケーキ	たいやき
栄養量	616 kcal 23 g 3.3 g 6.4 g	599 kcal 20.1 g 3.8 g 6.1 g	612 kcal 25.6 g 3 g 5.3 g	614 kcal 18.1 g 2.1 g 3.7 g	610 kcal 23.1 g 3.1 g 3.1 g	612 kcal 24 g 3.3 g 4.2 g	604 kcal 22.2 g 2.9 g 4.9 g	624 kcal 23.1 g 2.9 g 4 g	610 kcal 25.9 g 2.5 g 4 g	612 kcal 23.1 g 3.3 g 6.4 g	kcal g g g	613 kcal 21.7 g 2.9 g 5.8 g	615 kcal 22.3 g 2.1 g 5.6 g	608 kcal 18.9 g 4.8 g 5.3 g	606 kcal 22.4 g 2.4 g 5.1 g	611 kcal 25.3 g 3 g 4.5 g

日付	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)	5/21(日)	5/22(月)	5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	5/26(金)	5/27(土)	5/28(日)	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)
	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	親子丼	米飯	米飯	米飯	<お楽しみ>	ゆかりご飯	米飯	米飯
	サケフライ	肉団子の 黒酢あん	オムレツ	ホキの照り焼き	サバの味噌煮	スタミナ炒め	白身魚フライ タルタルソース	切干大根煮	アジの香味焼き	シイラの味噌煮	タラの マヨネーズ焼き		肉うどん	ホキの 照り焼き	サバの塩焼き
	高菜スパゲティ	焼きビーフン	ツナサラダ	チーズハンバーグ	コロッケ	大学芋風	ポークビーンズ	ブロッコリーの サラダ	メンチカツ	トンカツ	筑前煮		五目豆煮	豚肉の 生姜炒め	ささみカツ
	野菜サラダ	小松菜の 中華和え	漬物	炒り卵	あおさの 卵焼き	春雨の 中華和え	野菜サラダ	味噌汁	卵焼き	炒り卵	さつぱり和え		三色和え	オムレツ風	炒り卵
	味噌汁	かきたま汁	フルーツ	うずら豆煮	厚揚げ煮	わかめスープ	味噌汁	漬物	金時豆煮	白花豆煮	かきたま汁		漬物	うぐいす豆煮	うずら豆煮
	漬物	漬物	ナポリタン	青梗菜の 煮浸し	漬物	漬物	フルーツ	漬物	小松菜の 煮浸し	ぜんまいの 炒り煮	漬物		フルーツ	切干大根煮	根菜炒め煮
	フルーツ	フルーツ	野菜サラダ	スパゲティサラダ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	漬物	ごぼうサラダ	キャベツの おかか和え	フルーツ		フルーツ	インゲンの マヨネーズ和え	春雨の 甘酢和え
			インゲン のおかか和え	キャベツの 和え物					カリフラワーの 甘酢あえ	ほうれん草の おひたし			フルーツ	ほうれん草の おひたし	青梗菜の ごまあえ
			スープ	清汁					味噌汁	清汁				味噌汁	味噌汁
			漬物	漬物					漬物	漬物				漬物	漬物
			フルーツ	フルーツ					フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ
おやつ	コーヒーゼリー	パインケーキ	黒糖ゼリー	マーマレードケーキ	セレクト	黒糖ケーキ	小豆ゼリー	レーズンケーキ	紅茶ゼリー	あんまん	ミルクゼリー		コーヒーゼリー	あん蒸しケーキ	ホットケーキ
栄養量	600 kcal 21.9 g 2.4 g 4.1 g	614 kcal 20.1 g 3.2 g 3.2 g	603 kcal 21.6 g 1.8 g 4.3 g	606 kcal 24.1 g 2 g 4.8 g	602 kcal 21.1 g 2.9 g 3.6 g	613 kcal 23.3 g 1.3 g 5.7 g	608 kcal 23.9 g 3.4 g 5.2 g	612 kcal 22.8 g 2.6 g 5.4 g	604 kcal 24.5 g 2.7 g 5 g	602 kcal 24.2 g 3.2 g 4.8 g	602 kcal 26.1 g 2.2 g 2.4 g	kcal g g g	612 kcal 25.5 g 3.2 g 6.3 g	606 kcal 23.1 g 2.9 g 6.3 g	605 kcal 21.8 g 2.8 g 6 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もありますのでご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位 (kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
 男性: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点をご相談下さい。また各種イベント等に
 応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。
 楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当