

5月の献立表

日付	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)	5/6(日)	5/7(月)	5/8(火)	5/9(水)	5/10(木)	5/11(金)	5/12(土)	5/13(日)	5/14(月)	5/15(火)	5/16(水)	
昼	他人丼	筍ご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯		米飯	
	鶏つくね甘味噌煮	天ぷら	アジの甘酢あんかけ	スタミナ炒め	鯖の塩焼き	白身魚の照り焼き	白身魚フライ	肉うどん	メンチカツ	オープンオムレツ	アジフライ	ホキ香味焼き	タラネギ味噌焼き	メンチカツ		鯖味噌煮	
	ほうれん草お浸し	がんもどきの炊き合わせ	切干大根煮	卵焼きあんかけ	コロッケ	ささみフライ	ビーフシチュー	五目豆煮	和風麻婆豆腐	フルーツヨーグルト	豚肉の生姜炒め	れんこんはさみ揚げ	筑前煮	ポークピーンズ	♪お楽しみ♪	厚揚げの煮物	
	味噌汁	春菊のお浸し	中華サラダ	小松菜のドレ和え	かぼちゃのオムレツ	卵焼き	胡麻和え	三色和え	キャベツのドレ和え		漬物	卵焼き	炒り卵	小松菜のお浸し	カリフラワーサラダ		春雨の甘酢和え
	漬物	若竹汁	豚汁	わかめスープ	厚揚げ煮	揚げ玉豆腐	コンソメスープ	漬物	清汁			白花豆	うずら豆煮	清汁	味噌汁		清汁
	フルーツ		漬物	漬物	煮浸し	ひじきの煮物	漬物	フルーツ	漬物			筍のおかか和え	肉じゃが	漬物	漬物		漬物
食			フルーツ	フルーツ	スパゲティサラダ	もやしの和え物	フルーツ		フルーツ		辛い酢味噌和え	野菜サラダ	フルーツ	フルーツ		フルーツ	
					もやしの梅和え	ポテトサラダ						ひじきのサラダ	オクラのポン酢和え				
					かきたま汁	味噌汁						かきたま汁	味噌汁				
					漬物	漬物						漬物	漬物				
					フルーツ	フルーツ						フルーツ	フルーツ				
	おやつ	パインケーキ	こいのぼりケーキ	コーヒーゼリー	レーズンケーキ	鯛焼き	小豆ゼリー	ココアケーキ	マンゴーゼリー	バナナケーキ	おまんじゅう	水羊羹	杏仁豆腐	抹茶マーブルケーキ	おまんじゅう		紅茶ゼリー
栄養	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	630 kcal 24.9 g 3 g 6.1 g	627 kcal 19.3 g 3.1 g 6.5 g	605 kcal 24.9 g 3.1 g 6.6 g	625 kcal 25.4 g 3.6 g 5.6 g	662 kcal 23.3 g 3 g 5.8 g	599 kcal 23.6 g 3.4 g 6.6 g	611 kcal 22.6 g 3.1 g 6.3 g	559 kcal 23.6 g 3.2 g 5.6 g	684 kcal 23.9 g 3.1 g 6.3 g	668 kcal 24.5 g 3.3 g 6.9 g	603 kcal 22.6 g 3 g 6.8 g	629 kcal 24.4 g 3 g 6.6 g	576 kcal 25.5 g 2.9 g 6.6 g	620 kcal 21.7 g 3 g 7.9 g	657 kcal 22.4 g 2.9 g 4.9 g	605 kcal 25.5 g 3.1 g 5.5 g

日付	5/17(木)	5/18(金)	5/19(土)	5/20(日)	5/21(月)	5/22(火)	5/23(水)	5/24(木)	5/25(金)	5/26(土)	5/27(日)	5/28(月)	5/29(火)	5/30(水)	5/31(木)	
昼	米飯	米飯	カレーライス	米飯	親子丼	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯		米飯	米飯	米飯	米飯	
	肉団子の黒酢あん	白身魚の南蛮漬	ハンバーグ	鯖の塩焼き	切干大根煮	シラの味噌煮	ブリ照り焼き	白身フライタル添え	きつねうどん	スタミナ炒め		鯖味噌煮	ホキ照り焼き	アジの香味焼き	鶏ネギ焼き	
	大学芋風	きんぴら風煮	野菜サラダ	コロッケ	ブロッコリーサラダ	豚肉生姜炒め	しゅうまい	ポトフ	根菜の旨煮	ぜんまいの煮物	♪お楽しみ♪	トンカツ	豆腐ハンバーグ	煮浸し	ツナスパゲティ	
	中華和え	マカロニサラダ	漬物	ポパイオムレツ	味噌汁	オムレツ	炒り卵	さっぱり和え	ささみのごま酢	ドレッシング和え		卵とじ	卵焼き	りんごサラダ	和え物	
	かきたま汁	味噌汁	フルーツ	昆布豆	漬物	金時豆	煮奴	味噌汁	漬物	わかめスープ		金時豆	白花豆煮	かきたま汁	味噌汁	
	漬物	漬物		野菜炒め	フルーツ	青梗菜の炒め煮	焼きビーフン	漬物	フルーツ	漬物		さつまいも甘煮	お芋の煮ころがし	漬物	漬物	
食	フルーツ	フルーツ		揚げ茄子辛子和え		ナムル	野菜サラダ	フルーツ		フルーツ		豆腐サラダ	法蓮草胡麻和え	フルーツ	フルーツ	
				いんげん胡麻和え		ポテトサラダ	インゲン辛子和え					ブロッコリーの甘酢	野菜サラダ			
				味噌汁		清汁	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	りんごケーキ	鯛焼き	紅茶ケーキ	セレクト	フルーツケーキ	ミルクゼリー一番ソース	おまんじゅう	あん蒸しケーキ	カフェオレゼリー	ジャムケーキ		小豆入り牛乳かん	カステラ	コーヒーケーキ	抹茶ミルクゼリー
栄養	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	686 kcal 24.8 g 3.6 g 6.2 g	619 kcal 22.2 g 3.8 g 6.7 g	656 kcal 23.5 g 2.4 g 7.1 g	622 kcal 21.1 g 3 g 7.4 g	598 kcal 22 g 3.7 g 5.7 g	598 kcal 22.4 g 3.7 g 5.7 g	608 kcal 25.4 g 3.2 g 5.9 g	600 kcal 21.8 g 3.6 g 6.3 g	576 kcal 22.3 g 3.9 g 5.8 g	598 kcal 22.6 g 3.2 g 6.0 g	642 kcal 23.1 g 3.2 g 6.0 g	638 kcal 22.9 g 2.5 g 6.8 g	657 kcal 21.3 g 3.0 g 6.2 g	617 kcal 23.3 g 3.0 g 5.3 g	658 kcal 21.4 g 2.7 g 6.0 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がご了承ください。

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

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
男性:17g 女性:15g
 (2005年度版日本人の食事摂取量基準より抜粋)

ご希望の方にはお粥やキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問など気になる点はお相談ください。また、各種イベントなどに応じ、お食事及びおやつメニューの変更があります。楽しい1日になりますようお願いいたします。

