

5月の献立表

日付	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)	5/7(土)	5/8(日)	5/9(月)	5/10(火)	5/11(水)	5/12(木)	5/13(金)	5/14(土)	5/15(日)	5/16(月)	
昼食	ゆかりごはん	米飯	親子丼	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	筍御飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	きつねうどん	シイラの照り焼き	根菜の炒り煮	肉団子	魚フライ オーロソース	ホキの煮つけ	豚のねぎ炒め	シルバーの レモン風味焼き	天ぷら	ホパイオムレツ	アジの 香味焼き	タラの照り煮	焼肉ビビンバ	シイラの 甘酢あん	サバの 竜田揚げ風	シルバーの レモン風味焼き	
	肉じゃが	白菜の煮浸し	小松菜の ドレッシングあえ	南瓜煮	しぐれ煮	豚肉の ケチャップ煮	卵焼き かにあんかけ	野菜の 甘酢炒め	がんとふきの 炊き合わせ	野菜サラダ	豚肉の 味噌生姜焼き	ロールキャベツ	大根の山椒煮	大根の炒め煮	レシコンの 肉詰め	コロケ	
	インゲンのごまあえ	さつま芋サラダ	味噌汁	青梗菜の 中華和え	白花豆煮	炒り卵	中華サラダ	キャベツの サラダ	春菊の 和え物	漬物	オムレツ	炒り卵	春雨の 甘酢和え	小松菜の マヨネーズ和え	オムレツ	卵焼き	
	漬物	味噌汁	漬物	味噌汁	卵焼き	昆布豆煮	スープ	味噌汁	若竹汁	フルーツ	厚揚げ煮	揚げ玉豆腐	わかめスープ	味噌汁	金時豆	昆布豆煮	
	フルーツ	漬物	フルーツ	漬物	ポトフ	きんぴら	漬物	漬物			ひじき煮	きんぴら風煮	漬物	漬物	じゃが芋の カレー煮	野菜の ケチャップ炒め	
		フルーツ		フルーツ	スパゲティサラダ	ほうれん草の ごまあえ	フルーツ	フルーツ			カリフラワーサラダ	マカロニサラダ	フルーツ	フルーツ	スパゲティサラダ	しる菜の わさび和え	野菜の ケチャップ炒め
					しろ菜のお浸し	白菜の ゆず和え					オクラの ポン酢和え	もやしの ドレッシング和え			キャベツの 辛子和え	キャベツサラダ	しる菜の わさび和え
					味噌汁	スープ					かき玉汁	味噌汁			清汁	味噌汁	味噌汁
					漬物	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	フルーツ	
おやつ	チョコゼリー	どら焼き	水ようかん	抹茶ケーキ	コーヒーゼリー	マーマレードケーキ	マンゴーゼリー	レーズンケーキ	こいのぼり ケーキ	ミルクゼリー イチゴソース	小豆ゼリー	黒糖ケーキ	紅茶ゼリー	コーヒーケーキ	セレクトおやつ	ジャムケーキ	
栄養量	エネルギー	593 kcal	583 kcal	573 kcal	589 kcal	590 kcal	602 kcal	580 kcal	593 kcal	597 kcal	602 kcal	593 kcal	596 kcal	593 kcal	594 kcal	596 kcal	609 kcal
	たんぱく質	17.3 g	24 g	20 g	18.1 g	19.5 g	24 g	27.2 g	25.2 g	17.5 g	20.5 g	27.2 g	20.9 g	27.9 g	24 g	17.6 g	21.3 g
	塩分	3.2 g	2.8 g	2.6 g	4.6 g	5 g	3.2 g	2.6 g	2.2 g	3.2 g	2.2 g	2.5 g	2.6 g	2.5 g	2.9 g	3 g	3.2 g
	食物繊維	5.3 g	6 g	7.1 g	6 g	7 g	7.8 g	3 g	4.6 g	6.2 g	3.7 g	7.5 g	6.4 g	5.3 g	4.9 g	4.9 g	5.4 g

日付	5/17(火)	5/18(水)	5/19(木)	5/20(金)	5/21(土)	5/22(日)	5/23(月)	5/24(火)	5/25(水)	5/26(木)	5/27(金)	5/28(土)	5/29(日)	5/30(月)	5/31(火)	
昼食	米飯	米飯	ロールパン	米飯	米飯	お楽しみ献立	中華丼	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	シイラの煮付け	肉うどん	メンチカツ	タラの ねぎ味噌焼き	サバの味噌煮		焼きビーフン	白身魚フライ タルタルソース	鮭のレモン 風味焼き	タラの マヨネーズ焼き	ホキの香り焼き	コロケ	アジフライ	アジの ねぎ味噌焼き		
	トンカツ	切干大根煮	クリームシチュー	春雨の 高菜炒め	コロケ		ブロッコリーサラダ	ポークビーンズ	がんと煮	カボチャコロケ	和風ハンバーグ	ビーフシチュー	卵とじ	鶏の甘辛煮		
	トマトオムレツ	野菜サラダ	カリフラワーサラダ	さつま芋サラダ	卵焼き		スープ	野菜サラダ	ポテトサラダ	卵焼き	炒り卵	カリフラワーサラダ	キャベツの ごま和え	オムレツ	お楽しみ献立	
	白花豆煮	漬物	スープ	清汁	厚揚げ煮		フルーツ	味噌汁	味噌汁	あんかけ豆腐	うずら豆煮	スープ	味噌汁	白花豆煮		
	小松菜の煮浸し	フルーツ	フルーツ	漬物	青梗菜の煮浸し			漬物	漬物	ナポリタン	筍の おかか和え	漬物	漬物	肉じゃが		
	キャベツのゆず和え			フルーツ	マカロニサラダ			フルーツ	フルーツ	ブロッコリーのサラダ	ツナサラダ	フルーツ	フルーツ	白菜の 甘酢和え		
	ポテトサラダ				キャベツの 梅和え					白菜の 和え物	オクラの和え物			菜の花の ドレッシング和え		
	スープ				かきたま汁					味噌汁	味噌汁			清汁		
	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	フルーツケーキ	杏仁豆腐	水ようかん	たい焼き	マールケーキ		抹茶ゼリー	どらやき	紅茶ケーキ	ココアケーキ	ミルクゼリー ブルーベリーソース	小豆ゼリー	バナナケーキ	黒糖ゼリー		
栄養量	エネルギー	614 kcal	596 kcal	615 kcal	591 kcal	619 kcal	kcal	583 kcal	614 kcal	596 kcal	624 kcal	606 kcal	613 kcal	612 kcal	613 kcal	kcal
	たんぱく質	20.2 g	19.9 g	19.5 g	19.9 g	17.7 g	g	25.9 g	19.8 g	26.7 g	20.7 g	22.8 g	19.1 g	20.2 g	29.6 g	g
	塩分	2.6 g	3.2 g	3.4 g	2.4 g	3.1 g	g	2.5 g	3.4 g	2.7 g	3.4 g	3.1 g	3.3 g	3 g	2.9 g	g
	食物繊維	4.6 g	5.2 g	5.2 g	6.6 g	3.2 g	g	5.2 g	5.1 g	3.4 g	4.3 g	5.9 g	4.1 g	3.7 g	7.7 g	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

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量基準より抜粋)

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はお相談下さい。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