

2020年 5月予定献立表

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
朝食	ご飯/パン とろろ昆布汁 ちくわと野菜の炒め煮 白菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 赤だし 温泉卵 野菜炒め 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ポイルウィンナー じゃこサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鯖の西京焼き 小松菜の白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ オムレツ ちくわのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ウィンナーといんげんの炒め物 春菊の胡麻和え りんご缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 いかフライ 青菜のソテー ハムサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎ご飯・ハンバーグ ◎ハンバーガー ◎オニオンスープ コロコロサラダ オレンジ	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・椎茸のスープ・豚肉の中華炒め ◎オニオンスープ ほうれん草の炒り煮 パンサンスー 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鱈のムニエルマトソース ほうれん草のパター炒め グリーンサラダ キウイフルーツ	ご飯 中華風スープ 酢豚 野菜つみれの煮物 中華風サラダ 繊維ゼリー	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鯖のたらこ焼き カリフラワーのスープ スイートポテト風 トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 五目豆煮付け かにの三杯酢 ダイゼリー(ぶどう) ⑦かにかま
夕食	ご飯 なら玉スープ 鶏肉の葱胡麻焼き 里芋の煮物 即席漬け 繊維ゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のきのこソース 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え ジョア	ご飯 すまし汁 タンドリーフィッシュ ひじきの炒り煮 青菜のツナ和え カットパン	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 蒸し茄子 マカロニサラダ 金時豆	のり巻き稲荷寿司 よもぎそば碗 肉じゃが 菜の花のお浸し プリンアラモード	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ ふきと油揚げの煮付け 二色和え オレンジ	ご飯 トマトのスープ 白身魚のチーズ焼き ピーマンのソテー コーンサラダ のむヨーグルト
エネルギー(kcal)	2207	2255	2157	2287	2256	2150	2189
たんぱく質(g)	83.8	81.4	80.3	83.8	81.8	80.5	83.5
脂質(g)	58.5	63.5	62.9	63.5	64.3	56.9	60.5
	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
朝食	ご飯/パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 キャベツの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン わかめスープ スクランブルエッグ 小松菜のソテー 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンボール煮 もやしの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ベーコン巻きエッグ いんげんのマヨ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 白菜のソテー アスパラのサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーの炒め物 わかめサラダ ヨーグルト ⑦じゃこ
昼食	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 菜種和え ミックスフルーツ	衣笠丼 とろろ昆布汁 茄子のしぎ焼き 大根サラダ オレンジ ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー 冬瓜と芋の煮物 ほうれん草とささみの和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 かき玉スープ ポークソテーオニオンソース 温野菜 ほうれん草のサラダ りんご缶	ご飯 のっぺい汁 鯖の南部焼き 煮奴 春菊の和え物 キウイフルーツ	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚ヒレ肉の香味ソース 春巻き 胡瓜のピリ辛和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーの炒め物 わかめサラダ ヨーグルト ⑦じゃこ
夕食	ご飯 すまし汁 牛肉の三色ロール ぜんまいの炒め煮 野菜サラダ カットマンゴー	ご飯 春雨スープ 豚肉の中華蒸し 白菜と海老の中華煮 野菜サラダ 繊維ゼリー ⑦えび	ご飯 ごぼうスープ 鶏肉の香草焼き にんじんしりしり 豆と野菜のサラダ メロン	たけのご飯 すまし汁 赤身の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 白菜の磯和え はちみつレモンゼリー	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の中華炒め かぶの柚子炊き 木耳の中華和え ジョア ⑦わんたん	ご飯 ポタージュ 鯖のムニエル もやしのソテー さつま芋サラダ オレンジ	※選択食 ◎鮭の黄金焼き ◎焼き肉 茄子の揚げびたし 菜の花和え カットパン
エネルギー(kcal)	2259	2283	2115	2244	2193	2204	2206
たんぱく質(g)	82.2	82.4	80.3	81	82.6	81.3	85.3
脂質(g)	61	63.1	60.7	62.1	64.7	61.1	65.5
	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
朝食	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 青梗菜のお浸し バナナ 牛乳 ⑦もずく	ご飯/パン オクラのスープ 小松菜とウィンナーのソテー シーザーサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ふきの炒り煮 みかん缶 牛乳	ご飯/パン ポトフ もやしと豆苗のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えび餃子 ほうれん草の煮浸し りんご缶 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ トマトオムレツ セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 はんぺんの煮物 ほうれん草の胡麻和え 納豆/黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け 五目金平 ほうれん草の白和え りんご缶	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 里芋といかの煮物 和風サラダ メロン ⑦いか	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鯖のオーロラソース ジュリエットスープ ミニポテト トマトと胡瓜のサラダ ダイゼリー(りんご) ヌケキキ	ご飯 とろろ昆布汁 肉豆腐 ちくわの磯部揚げ いんげんの胡麻和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 カレースープ 白身魚のフライ 青梗菜のソテー チーズ入りサラダ 繊維ゼリー	※選択食 ◎焼うどん ◎ご飯・鶏肉の香味焼き すまし汁 豆腐しゅうまい 青菜の昆布和え 洋なし缶	ご飯 冬瓜のスープ 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 もやしの和え物 キウイフルーツ
夕食	焼き豚チャーハン きのこのスープ かにたま 春雨の酢の物 繊維ゼリー ⑦かに	ご飯 味噌汁 鯖のパター焼き ピーマンの炒め物 アスパラと大根の和え物 ヤクルト	ご飯 赤だし 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 新玉葱のじゃこまぶし 洋なし缶 ⑦じゃこ	ご飯 卵のスープ 鯖の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 三色野菜のおかか和え カットマンゴー	ご飯 ザーサイスープ 肉団子の甘酢あん 大根の炒め煮 春菊の辛子和え カットパン	豆ご飯 味噌汁 鯖の和風ステーキ 白滝と野菜の炒り煮 帆立と胡瓜の酢の物 いちご牛乳 ⑦ほたて	ご飯 南瓜のポタージュ スパニッシュオムレツ アスパラとベーコンのソテー 冷しゃぶサラダ ダイゼリー(ぶどう)
エネルギー(kcal)	2229	2222	2347	2308	2284	2119	2227
たんぱく質(g)	80.8	82.4	80.7	84.5	81.8	81.8	82.5
脂質(g)	58.1	60.1	69.1	65	62.5	61.8	57.1
	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポテトのスープ ほうれん草入り炒り卵 キャベツのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜の和え物 洋なし缶 牛乳 ⑦もずく	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ウィンナーとキャベツのソテー 大根とツナのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き 魚河岸揚げの含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 青菜のクリーム煮 ちくわと野菜のサラダ 洋なし缶 牛乳
昼食	ご飯 チキンチャップ かぶのスープ煮 フレッシュサラダ ヨーグルト ⑦えび	ご飯 沢煮碗 鱈のみぞれ煮 茄子の田楽 菜の花の和え物 オレンジ	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・鶏肉のピリ辛焼き 餃子 中華サラダ 繊維ゼリー ⑦えび・いか・餃子	ハヤシライス カリフラワーのスープ 南瓜のグラッセ 角切りサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁 鯖の味噌だれ チャプチェ いんげんの胡麻ドレッシング キウイフルーツ	※選択食 ◎茄子のミートソースパスタ ◎ご飯・豚肉のにんにくソース コンソメスープ 野菜とコーンのソテー ポテトサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 かき玉汁 鯖の煮付け 炒り鶏 ほうれん草のお浸し ダイゼリー(りんご)
夕食	ご飯 すまし汁 鯖の南蛮漬け 厚揚げの生姜煮 胡瓜のゆかり和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー焼き 五目ひじき煮 トマトのサラダ パパロア	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き じゃが芋の金平 ミモザサラダ メロン	ご飯 すまし汁 白身魚のピカタ 竹の子とふきの煮物 胡瓜とちくわの和え物 のむヨーグルト	ご飯 中華風コンソメスープ 油淋鶏 冬瓜のくず煮 青菜のわさび和え カットパン ⑦えび	ご飯 すまし汁 鯖の生姜焼き 切干大根 キャベツの味噌和え 繊維ゼリー	※選択食 ◎ビーフンスープ ◎麻婆豆腐 ◎エビチリ もやしの中華炒め ブロッコリーとツナの和え物 カットマンゴー ⑦えび
エネルギー(kcal)	2202	2217	2215	2226	2192	2161	2181
たんぱく質(g)	82.4	83.2	82.6	82.3	81.2	81.9	82
脂質(g)	59.5	65.2	63.8	60.2	63.3	53.1	59.3
	29日(金)	30日(土)	31日(日)	【5月の予定】			
朝食	ご飯/パン 味噌汁 大根と豚肉のさつと煮 いんげんの昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 チキンオムレツ ハムと野菜の炒め物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボール チキンサラダ バナナ 牛乳	5日(日) 端午の節句 夕食にのり巻き稲荷寿司を提供します。 9日(土) 手作りおやつ 間食にアップルパイを提供します。 17日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪			
昼食	発芽玄米ご飯 とろろ汁 鶏肉の照り焼き 茄子の炒め煮 白菜の胡麻和え オレンジ	ご飯 すまし汁 鯖の南蛮タルソース かぶと厚揚げの炊き合わせ 春菊の柚子浸し りんご缶 ⑦もずく	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・親子煮 ふきの土佐煮 帆立と大根のサラダ メロン ⑦ほたて	【選択食】 14日(木) 夕食 (A) 鯖の黄金焼き (B) 焼き肉 28日(木) 夕食 (A) 麻婆豆腐 (B) エビチリ ※選択食の入力はお早め！			
夕食	ご飯 野菜スープ 白身魚のオーブオイル焼き チリコンカン風 イタリアンサラダ ジョア	ご飯 小松菜のスープ 豚肉の細切り炒め 大学芋 中華風和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の和風蒸しあん じゃが芋の炒め物 小松菜の和え物 繊維ゼリー	8日(金) におぼユニットで出張調理を行います♪ 5月の検食当番は「はやてユニット」です。			
エネルギー(kcal)	2137	2230	2168				
たんぱく質(g)	81.3	80.1	84.3				
脂質(g)	58.2	59	61.4				

栄養素の働き～脂質の基礎知識～

脂質は体内で1gあたり9kcalとなり、三大栄養素のうち最も高いエネルギーになります。脂質は体の中でつくることができない、必須脂肪酸が含まれており、体の細胞膜の成分やホルモンの材料などになっています。不足すると皮膚炎の原因になったりします。また、摂りすぎると肥満、生活習慣病の原因になることが指摘されています。脂質は1日の食事から摂取するエネルギーの20～30%がほしいバランスと言われています。2200kcal必要な人では、61gとなります。当施設ではバランスの良い食事の提供に努めています。



5月平均	エネルギー(kcal)	2215
	たんぱく質(g)	82.1
	脂質(g)	61.5