

2021 年 5 月 予 定 献 立 表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 かぶの煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン かき玉スープ ウインナーとアスパラの炒め物 じゃこサラダ 洋なし缶 牛乳 アじゃこ	ご飯/パン 味噌汁 がんと野菜の煮物 青菜のおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポターージュ スペイン風オムレツ ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鰹の照り焼き いんげんの昆布和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ ほうれん草の白和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン ポトフ 卵サラダ バナナ 牛乳		
	昼食	※選択食 ◎ご飯・ハンバーグ ◎ハンバーグ カリフラワーのスープ にんじんラベ パニナムース	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース炒め わかめスープ しゅうまい 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	ご飯 野菜スープ 鰹のフライマトソース 白菜のソテー シーザーサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 竹の子とふきの煮物 小松菜のお浸し ぶどう缶	※選択食 ◎カルボナーラ風 ◎ご飯・鶏肉のクリームソース 椎茸のスープ アスパラとコーンのソテー ツナサラダ オレンジ	麦ご飯 すまし汁 鰹の南部焼き 厚揚げの生姜煮 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ アかにかま	ご飯 ワンタンスープ 豚肉のチヂミ炒め かぶの柚子炊き 青菜のナムル カットマンゴー	
		夕食	ご飯 すまし汁 鰹の照り煮 ぜんまいの炒め煮 春菊の胡麻和え オレンジ	ご飯 すまし汁 鰹のたらこ焼き 金平ごぼう 青菜のツナ和え のむヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の味噌煮 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 アえび	ご飯 にら玉スープ 鰹の中華蒸し 青梗菜のソテー 中華サラダ 繊維ゼリー (マンゴー)	のり巻き稲荷寿司 冷やしそめ汁 肉じゃが 菜の花のお浸し プリン ア稲荷寿司	ご飯 オクラのスープ 牛肉おろしソース ピーマンのソテー トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 なめこ汁 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ささみと大根の和え物 ミックスフルーツ
			エネルギー (kcal)	2198	2128	2195	2191	2140	2121
たんぱく質 (g)	80.6	82.9	81.4	83.4	80.1	83.9	81.7		
脂質 (g)	61.2	61.8	61.9	60.4	63.9	58.7	62		
	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)		
朝食	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 春菊の辛子和え みかん缶 牛乳 アもずく	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 里芋の含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 青菜としらすの煮浸し りんご缶 牛乳 アしらす	ご飯/パン オニオンスープ ポイルウインナー コールスローサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 青菜の昆布和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ チーズオムレツ もやしのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐の煮物 二色和え バナナ 牛乳		
	昼食	衣笠丼 味噌汁 蒸し茄子 胡瓜のマヨ和え 洋なし缶 ♪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 野菜の金平 ツナとオクラの和え物 ジョア	ご飯 小松菜のスープ 鰹の黄金焼き ブロッコリーの炒め物 グリーンサラダ 繊維ゼリー (もも)	ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 ピーマンの炒め物 中華風和え物 杏仁豆腐	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚と肉の香味ソース 春巻き チョレギサラダ カットマンゴー ア春巻き	ご飯 すまし汁 鰹の味噌煮 大根とさつま揚げの煮物 菜の花和え ミックスフルーツ	ご飯 ごぼうスープ 白身魚のクリームソース かぶのスープ煮 チーズ入りサラダ りんご缶 アえび	
		夕食	ご飯 コンソメスープ チキンソテー ほうれん草のバター炒め トマトとレタスのサラダ いちごゼリー	ご飯 とろろ汁 鰹の煮付け 揚げだし豆腐 青菜の胡麻和え メロン	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子の炒め物 白菜の和え物 オレンジ	グリーンピースご飯 味噌汁 鰹の生姜焼き 五目金平 春菊のお浸し ぶどう缶	ご飯 野菜スープ 鰹のムニエル ラタトゥイユ ツナマカロニサラダ キウイフルーツ	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鶏肉の照り焼き ◎ いかフライ じゃが芋の金平 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト アいか	チャーハン 春雨スープ 中華風卵焼き 木耳の中華和え 繊維ゼリー (マンゴー)
			エネルギー (kcal)	2332	2237	2176	2224	2213	2210
たんぱく質 (g)	80.7	83.8	82.6	81.7	82.9	83.5	82.6		
脂質 (g)	65.2	60.2	62.2	61.8	59.6	63.1	54.8		
	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)		
朝食	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 大根サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 チキンオムレツ ふきの土佐煮 みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳 アあさり	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 小松菜の和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 はんぺんと椎茸の煮付け ほうれん草とささみの和え物 納豆/バナナ 牛乳	ご飯/パン エリンギのスープ ウインナーのソテー 豆サラダ バナナ 牛乳		
	昼食	ご飯 かきたま汁 鶏肉の南蛮漬け 南瓜と切り昆布の煮物 青菜の柚子浸し ぶどう缶	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・白身魚のチーズ焼き ほうれん草のスープ ミニポテト トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶 ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 トマトスープ グリルチキン 豆苗と卵のソテー フレッシュサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鰹の竜田揚げ 焼き豆腐の生姜煮 ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・豚肉の生姜炒め 豆腐しゅうまい 即席漬け 黄桃缶	ご飯 オクラのスープ 鰹の南蛮タルソース さつま芋のレモン煮 アスパラのサラダ 繊維ゼリー (りんご)	ご飯 青菜のスープ ブルコギ かぶと椎茸の含め煮 わかめの中華和え カットマンゴー	
		夕食	ご飯 味噌汁 鰹のきのこソース アスパラとベーコンのソテー ひじき和え のむヨーグルト	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉の細切り炒め 冬瓜のそぼろ煮 新玉葱のじゃこまぶし カットパイ アじゃこ	ご飯 すまし汁 鰹のちゃんちゃん焼き 切干大根 菜の花の辛子和え メロン	ご飯 沢煮碗 松風焼き 小松菜と金平 茄子の冷やし鉢 オレンジ	ご飯 にら玉スープ さんまの香味ソース 春雨のソテー 中華風サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 大根の炒め煮 春菊の和え物 キウイフルーツ	竹の子ご飯 すまし汁 かじきの葱味噌焼き 野菜つみれの煮物 青菜のわさび和え ヨーグルト
			エネルギー (kcal)	2259	2254	2155	2255	2214	2219
たんぱく質 (g)	82.7	82	82.2	82.8	83.2	83.7	82.2		
脂質 (g)	62.2	62.6	58.9	63.7	64.5	57.1	62.4		
	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)		
朝食	ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 オクラとかにかまの和え物 みかん缶 牛乳 アかにかま	ご飯/パン すまし汁 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ バナナ 牛乳 ア豆腐ハンバーグ	ご飯/パン とろろ昆布汁 ウインナーといんげんの炒め物 青菜和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の煮物 春菊の白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 かぶと豚肉のさっと煮 いんげんの辛子和え みかん缶 牛乳		
	昼食	ご飯 味噌汁 鰹の煮付け 厚揚げの炒め煮 いんげんの胡麻和え ぶどう缶	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・冬瓜のスープ・肉野菜炒め 餃子 パンパンジー 繊維ゼリー (マンゴー) アえび・いか	ご飯 カリフラワーのスープ 鰹のピザチーズ焼き 南瓜のグラッセ サラミサラダ のむヨーグルト	豚丼 味噌汁 五目豆煮付け 小松菜とキャベツの和え物 オレンジ	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鰹のムニエル コンソメスープ 海老とチキンのアヒージョ風 角切りサラダ ヨーグルト アえび	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風揚げ煮 ふきの甘辛煮 かまぼこ菜の花のお浸し ぶどう缶 アもずく	ご飯 味噌汁 鰹の山椒焼き ピーマンとツナの炒め物 ほうれん草のおかか和え 洋なし缶	
		夕食	ポークカレー わかめスープ 青菜とコーンのソテー 冷やしトマト ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鰹の和風蒸しあん 茄子のしき焼き 三色野菜のおかか和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 竹の子の煮物 胡瓜とちくわの和え物 りんご缶	ご飯 ザーサイスープ 赤魚の照り焼き チャプチェ もやしの胡麻和え カットパイ	ご飯 すまし汁 千草焼き ミートボールの甘辛煮 胡瓜のもろみ和え りんご缶	※選択食 ご飯 カレースープ ◎白身魚のピカタ ◎煮込みハンバーグ 青菜のソテー ポテトサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 中華風スープ 煮豚 茄子の揚げ浸し パンサンスー ジョア
			エネルギー (kcal)	2217	2178	2189	2158	2180	2235
たんぱく質 (g)	81	81.7	84.3	81.7	82.6	82.1	82.4		
脂質 (g)	60.6	60.7	59.2	61.1	64.1	60.7	56.5		
	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	【5月の予定】		野菜類・果物類の栄養の特徴			
朝食	ご飯/パン 鶏肉のスープ オムレツ ハムと野菜の炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 カリフラワーサラダ バナナ 牛乳 アかにかま	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 小松菜とよしの和え物 黄桃缶 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。 8日(土) 手作りおやつ 間食にバナナケーキを提供します。 16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♪ 【選択食】 13日(木) 夕食 (A) 鶏肉の照り焼き (B) いかフライ 27日(木) 夕食 (A) 白身魚のピカタ (B) 煮込みハンバーグ ※選択食の入力はお早めに！ 11日(火) におおぶユニットで出張調理を行います♪ 5月の検査当番は「つばきユニット」です。		野菜類には、ビタミン、ミネラル、食物繊維とポリフェノールなどの機能性成分が含まれ、体の各器官の働きを調整する役割を果たしています。カロテンの含有量で、緑黄色野菜と淡色野菜に大別されます。 果物類には水溶性の食物繊維であるペクチンが豊富です。ペクチンには、整腸作用のほか、血中コレステロールを低下させる働きがあります。 ※選び方※ 野菜や果物類は、色鮮やかでつやがよく、皮が張って重みがあるものを選ぶとよいでしょう。旬の食品は栄養価が高く、価格も手ごろです。 ※保存方法※ キャベツのビタミンCは、常温で2週間保存すると50%が失われるともいわれています。野菜類は、使い切れる量を購入し、早めに使い切りましょう。			
	昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のパーベキュー風 さつま芋の甘煮 野菜サラダ ミックスフルーツ	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・豚肉の香味焼き 里芋の炒り煮 胡瓜のゆかり和え カットマンゴー					ご飯 コーンポターージュ 鰹のオリーブオイル焼き にんじんしりしり ほうれん草のサラダ プリン	
		夕食	ご飯 大根のスープ 鰹の子リソースかけ 厚揚げとニラのスタミナ炒め 春菊の柚子浸し 繊維ゼリー (もも)					菜飯 なめこ汁 鰹の煮付け ごぼうと白滝の利休煮 青梗菜のお浸し メロン	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ふきと油揚げの煮付け 白菜の昆布和え りんご缶
			エネルギー (kcal)					2248	2193
たんぱく質 (g)	81.2	83.2	82.7	5月平均	エネルギー (kcal)	2199			
脂質 (g)	59.5	64.4	57.8	たんぱく質 (g)	61.1				
				脂質 (g)	82.4				