

5日 献立表

日付	平成29年05月01日(月)	平成29年05月02日(火)	平成29年05月03日(水)	平成29年05月04日(木)	平成29年05月05日(金)	平成29年05月06日(土)	
朝食	御飯 厚揚げ 大根の煮付 白菜の合わせ味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 マカロニサラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 塩鮭 ブロッコリーごま和え さつま芋の白味噌汁 ふりかけ	御飯 生麩の煮物 もやし梅肉和え 里芋の赤味噌汁	御飯 野菜入り炒り卵 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁 のり佃煮	雑炊 ししゃも カリフラワーのドレッシング和え なめこの合わせ味噌汁	
昼食	郷土料理 新潟の 鮭わっぱ飯 カレー風味から揚げ はりはり漬け のつべ汁	ふりかけ御飯 鶏の治部煮 じゃが芋のおかか煮 キャベツのわさび和え あげの味噌汁	山菜おこわ かじきの青じそ巻き焼き 里芋の田舎煮 小松菜のごま和え 味噌汁	御飯 肉じゃが スナップエンドウのマヨ和え 厚揚げとオクラのさつと煮 ミニそば	■子供の日■ ちらし寿司 ハムサラダ 筑前煮 清まし汁	御飯 鶏の油淋鶏風 イカローソコフライ 若布とかにかまの和え物 中華スープ	
おやつ	御飯 オムレツデミグラスソース れんこんの金平 ごま豆腐 コンソメスープ	◇新茶の日◇抹茶カステラ	御飯 さばのこってり味噌煮 切干大根煮 ピーナツ和え 清まし汁	御飯 クリームコロッケ 高菜炒め 南瓜の煮付 コンソメスープ	御飯 タラのもろみ味噌焼き さつま芋と切り昆布の煮物 カリフラワーと胡瓜のマスタード かき玉汁	御飯 エビのオイスター煮 五目豆 小松菜のごま和え しめじの白味噌汁	
夕食	1636 kcal たんぱく質 69.5g 脂質 48.2g 食塩 7.2g	1598 kcal たんぱく質 65.9g 脂質 36.3g 食塩 8.2g	1574 kcal たんぱく質 64.0g 脂質 36.1g 食塩 9.1g	1625 kcal たんぱく質 61.4g 脂質 26.2g 食塩 6.9g	1740 kcal たんぱく質 79.2g 脂質 23.4g 食塩 8.7g	1953 kcal たんぱく質 78.3g 脂質 77.2g 食塩 8.9g	
日付	平成29年05月07日(日)	平成29年05月08日(月)	平成29年05月09日(火)	平成29年05月10日(水)	平成29年05月11日(木)	平成29年05月12日(金)	
朝食	食パン フレーク煮 ピーマンのマリネサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 えび団子の煮物 なすの生姜和え 白菜の赤味噌汁	御飯 白菜とベーコンのあらか煮 スナップエンドウソテー 赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 アスパラの高菜炒め キャベツの白味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 卵豆腐 南瓜の合わせ味噌汁 梅干し	御飯 切干大根の炒め煮 青梗菜の浸し じゃが芋の赤味噌汁	御飯 肉団子の含め煮 スパサラダ 里芋の合わせ味噌汁
昼食	御飯 カレーの照焼き じゃが芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁	他人丼 水餃子 香味和え 吸い物	中華飯 茄子の味噌炒め もずくの酢の物 卵スープ	御飯 鶏肉のカレー風味蒸し そぼろ大根 サイコロポテトサラダ マトスープ	☆お疲れっ酢フェア☆ 御飯 白身魚のトマトバジルソース キャベツときくらげの炒め物 エリンギチーズ	御飯 酢豚 カニサラダ もやしのソテー わかめスープ	御飯 ぶっかけちくわ天うどん ごま酢和え ひききの五目炒め煮
おやつ	エリーゼ	塩せんべい 甘酒	あんぱん 牛乳	カップチーズケーキ	ワッフル 牛乳	くずまんじゅう	
夕食	御飯 豚肉と大豆のふつから煮 山菜信田の煮物 もやしのゆかり和え 南瓜の合わせ味噌汁	御飯 さばの塩焼き 五目豆 ほうれん草のおかか和え 白味噌汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 ごぼうのこま煮 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 長芋と若布の煮付け 小松菜の辛子和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 五目卵焼き 南瓜のいとし煮 大豆サラダ 味噌汁	御飯 カレーのバン粉焼き 細切りたけのこの炒め物 人参の黒ゴマ和え 吸い物	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜とキムチの炒め物 酢の物 清まし汁
一日合計	1739 kcal たんぱく質 74.8g 脂質 57.1g 食塩 8.9g	1643 kcal たんぱく質 68.6g 脂質 40.8g 食塩 8.3g	1624 kcal たんぱく質 70.6g 脂質 38.8g 食塩 8.9g	1507 kcal たんぱく質 61.1g 脂質 39.3g 食塩 8.9g	1708 kcal たんぱく質 61.8g 脂質 51.3g 食塩 7.8g	1700 kcal たんぱく質 58.0g 脂質 54.3g 食塩 7.8g	
日付	平成29年05月14日(日)	平成29年05月15日(月)	平成29年05月16日(火)	平成29年05月17日(水)	平成29年05月18日(木)	平成29年05月19日(金)	
朝食	アニッシュパン 白玉焼き ワインナー炒め クリームシチュー 牛乳	雑炊 五目豆 ドレッシング和え 厚揚げの赤味噌汁	御飯 ししゃも 人参とツナの金平 茄子の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 肉詰め稲荷の煮付 ボン酢和え 白味噌汁	御飯 豆腐の煮付 ごぼうと竹輪のマヨ和え 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 赤味噌汁 ふりかけ	雑炊 イカ団子の煮物 ほうれん草なめ茸和え じゃが芋の合わせ味噌汁
昼食	菜飯 ごはん 鶏の揚げ浸し なすの炒め煮 冷奴 白味噌汁	生姜ごはん 鮭の梅風味竜田揚げ 白和え 里芋の煮ころがし 清まし汁	ワンタン麺 長芋の短冊 干草漬	御飯 照焼きハンバーグ 白玉焼き 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 海老カツ 大根サラダ ほうれん草のバターソテー 味噌汁	御飯 鶏照焼き 大根の生姜味噌かけ ほうれん草と人参のナムル 卵スープ	チボリタン ミモザサラダ ハンバーグ ほうれん草のポタージュ
おやつ	あられ	◇ヨーグルトの日◇	黒糖蒸しパン 牛乳	タルト	水羊羹	たしやき	
夕食	御飯 白身魚の大和蒸し 切干大根煮 キャベツの酢の物 粕汁	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー なすのおかか和え さのきの味噌汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆とじゃこの炒め煮 人参サラダ 半平のすまし汁	御飯 鶏肉のみぞれかけ がんと小松菜の煮付け なすのお浸し 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売 レタスとわかめのナムル 中華スープ	御飯 魚の白味噌仕立て煮 じゃが芋の煮つけ 小松菜の辛子和え 湯葉のすまし汁	御飯 エビ茶巾の煮物 春雨の炒め物 チンゲン菜のごま味噌和え のっぺい汁
一日合計	1740 kcal たんぱく質 76.5g 脂質 69.3g 食塩 8.8g	1670 kcal たんぱく質 75.9g 脂質 50.9g 食塩 9.3g	1688 kcal たんぱく質 71.8g 脂質 53.2g 食塩 10.0g	1838 kcal たんぱく質 67.3g 脂質 63.1g 食塩 9.1g	1579 kcal たんぱく質 54.3g 脂質 41.3g 食塩 8.4g	1484 kcal たんぱく質 61.9g 脂質 27.4g 食塩 9.2g	1552 kcal たんぱく質 64.5g 脂質 46.9g 食塩 8.6g
日付	平成29年05月21日(日)	平成29年05月22日(月)	平成29年05月23日(火)	平成29年05月24日(水)	平成29年05月25日(木)	平成29年05月26日(金)	
朝食	黒糖パン オムレツ マカロニサラダ パンコンソメスープ 牛乳	御飯 いんげんとツナの炒り煮 かに巻卵 キャベツの赤味噌汁	御飯 ひしき煮 豆腐の煮付 なすの赤味噌汁 梅干し	雑炊 竹輪とブロッコリーのさつと煮 出し巻き卵 厚揚げの白味噌汁	御飯 厚揚げとうずら卵のおかか煮 ヨーグルト なめこ合わせ味噌汁 あみゆ煮	御飯 里芋の煮付け キャベツソテー たまねぎの白味噌汁	御飯 野菜の卵とし ワインナー炒め 厚揚げの合わせ味噌汁
昼食	御飯 煮魚 菜花 おおかか和え 里芋 鶏そぼろあん 味噌汁	☆お疲れっ酢フェア☆ 御飯 チキンの野菜ピクルスソース チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 長いものなめ茸和え	牛丼 五目金平 南瓜の煮付 生あけの合わせ味噌汁	☆バイキング(1FDS雅)☆ 御飯 豚肉とかぼちゃの炒め煮 ひききの煮付 チンゲン菜の辛子和え	大きつねとどん 冬瓜のあんかけ サイコロポテトサラダ	御飯 たらの昆布蒸し 筑前煮 きゅうりの土佐和え エビソース	五目御飯 豚肉ときのこの香味和え 切干大根煮 甘酢和え 里芋の赤味噌汁
おやつ	黒糖まんじゅう	フルーツクレープ	今川焼	トーチータ 牛乳	なごやん	ウエハース コーヒー牛乳	
夕食	御飯 豆腐のくず煮 揚げだしなす しめじの梅肉和え もやしの白味噌汁	御飯 豚とキャベツの柚子こし炒め ピーナツソテー もやしの和え物 中華スープ	御飯 つくねの照り焼き 春雨サラダ じゃが芋の煮付 かき玉汁	御飯 かじきの照り煮 高野豆腐の煮物 きゅうりと茄子の生姜和え 冬瓜汁	御飯 エビ団子の煮物 切干大根煮 ひききのマヨ和え フルーツカクテル	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け 五色なます 赤味噌汁	御飯 さんまの照り焼き れんこんのおかか煮 ほうれん草の和え物 清まし汁
一日合計	1539 kcal たんぱく質 62.4g 脂質 32.6g 食塩 9.3g	1612 kcal たんぱく質 63.0g 脂質 51.8g 食塩 8.7g	1732 kcal たんぱく質 53.8g 脂質 45.7g 食塩 9.6g	1407 kcal たんぱく質 68.4g 脂質 28.2g 食塩 8.0g	1567 kcal たんぱく質 53.2g 脂質 31.0g 食塩 7.0g	1598 kcal たんぱく質 76.8g 脂質 38.9g 食塩 9.4g	1622 kcal たんぱく質 65.9g 脂質 55.0g 食塩 7.8g
日付	平成29年05月28日(日)	平成29年05月29日(月)	平成29年05月30日(火)	平成29年05月31日(水)	月間平均		
朝食	クリームパン 切干大根煮 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 かんの煮付け カリフラワーのサラダ さつま芋の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 竹輪と小松菜の炒り煮 スナップエンドウのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 ほうれん草のお浸し 大根の煮付 キャベツの白味噌汁	朝食	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.7g 脂質 9.1g 食塩 2.6g	
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 南瓜のいとし煮 なます 味噌汁	御飯 牛肉のすき煮 なすの南蛮酢 春雨の酢の物 のっぺい汁	御飯 そら豆と小エビのかきあげ 春雨の酢の物 半平とピーマンの味噌炒め すまし汁	初夏の野菜カレー ムネカツ 野菜サラダ ヨーグルト	昼食	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.3g 食塩 3.1g	
おやつ	ハッピーダーン	もみじまんじゅう	ピーチセリー	黒糖 2本 牛乳	夕食	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.2g 食塩 2.7g	
夕食	御飯 鶏と揚げなすの煮物 じゃが芋のえびそぼろ煮 キャベツのわさび和え 豆腐の味噌汁	御飯 さば入り玉子焼き 金平ごぼう ハムサラダ 合わせ味噌汁	御飯 さばの煮付 肉詰め稲荷の煮付 キャベツのピーナツ和え けんちん汁	御飯 クリームコロッケ 長芋の卵とし 白菜と蟹棒の酢の物 清まし汁	合計	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 65.6g 脂質 44.6g 食塩 8.5g	
一日合計	1593 kcal たんぱく質 68.8g 脂質 40.5g 食塩 8.9g	1730 kcal たんぱく質 64.6g 脂質 47.8g 食塩 8.2g	1761 kcal たんぱく質 63.0g 脂質 50.1g 食塩 7.5g	1782 kcal たんぱく質 54.4g 脂質 48.6g 食塩 7.9g			

I