

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和3年05月01日(土)	令和3年05月02日(日)	令和3年05月03日(月)	令和3年05月04日(火)	令和3年05月05日(水)	令和3年05月06日(木)	令和3年05月07日(金)	
朝食	御飯 ひじき煮 長芋の煮付け 白菜の合わせ味噌汁	おはようパン 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 塩鮭 フロッコリーごま和え さつま芋の白味噌汁	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 テンゲン菜のピーナッツ和え 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	御飯 山菜信田の煮物 マカロニサラダ 南瓜の赤味噌汁	
昼食	御飯 鶏の油淋鶏風 なすとオクラのベーコンソテー 若布とかにかまの和え物 中華スープ	御飯 かじきの青じそ巻き焼き 里芋の田舎煮 小松菜の和え物 味噌汁	ふりかけ御飯 肉じゃが そらまめのサラダ 厚揚げとオクラのさつと煮 えのきの味噌汁	御飯 クリームコロッケ 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	■子供の日■ ちらし寿司 ハムサラダ 筑前煮 清まし汁	郷土料理♪新潟♪ 鮭わっぱ飯 カレー風味から揚げ はりはり漬け のっぺ汁	御飯 カレイの照焼き じゃが芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁	
おやつ	◇新茶の日◇ 抹茶カステラ	豆乳プリン	エリーゼ	ハームクーヘン	クリームソーダゼリー	クッキー 牛乳	プリン	
夕食	御飯 さばのこつてり味噌煮 切干大根煮 ピーナッツ和え 清まし汁	御飯 オムレツのデミグラスソースかけ 大根の金平 ごま豆腐 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 鶏の治部煮 高菜炒め 南瓜の煮付 コンソメスープ	御飯 エビのオイスター煮 五目豆 小松菜の中華和え しめじの白味噌汁	御飯 千種焼 いかと大根の煮物 春雨サラダ 昆布のすまし汁	御飯 豚肉と大豆のふくら煮 長芋の短冊 もやしのゆかり和え 南瓜の合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1752 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 51.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 42.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 32.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 33.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1333 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 17.7 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 61.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1679 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 43.7 g 食塩 8.8 g	
日付	令和3年05月08日(土)	令和3年05月09日(日)	令和3年05月10日(月)	令和3年05月11日(火)	令和3年05月12日(水)	令和3年05月13日(木)	令和3年05月14日(金)	
朝食	御飯 えび団子の煮物 なすの生姜和え 白菜の赤味噌汁	クリームパン 目玉焼き ウインナー炒め クリームシチュー 牛乳	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	御飯 白菜とベーコンの柔らか煮 卵入りソテー 赤味噌汁	
昼食	御飯 照焼きハンバーグ きのこ卵のソテー 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ 茄子の味噌炒め もずくの酢の物 卵スープ	御飯 春キャベツメンチカツ そぼろ大根 サイコロポテトサラダ トマトスープ	☆九州・沖縄フェア☆ 御飯 沖繩そば ほうれん草と油揚げのさつと煮 長いものなめ茸和え	御飯 酢豚 カニサラダ もやしのソテー わかめスープ くずまんじゅう	生姜ごはん 鮭の梅風味竜田揚げ 豆腐サラダ 里芋の煮ころがし 清まし汁	御飯 鶏のしそ風味焼き なすの炒め煮 冷奴 白味噌汁	
おやつ	塩せんべい 甘酒	カップチーズケーキ	あんぱん 牛乳	ワッフル		チョコムース	あられ	
夕食	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 ごぼうのごま煮 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 テンゲン菜の辛子和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 五目卵焼き 南瓜のいとこ煮 大豆サラダ 味噌汁	御飯 カレイのパン粉焼き 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 テンゲン菜とキムチの炒め物 なめたけおろし 清まし汁	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	
一日合計	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 49.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 59.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 36.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 37.7 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1849 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 72.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 60.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 78.6 g 脂質 31.2 g 食塩 9.1 g	
日付	令和3年05月15日(土)	令和3年05月16日(日)	令和3年05月17日(月)	令和3年05月18日(火)	令和3年05月19日(水)	令和3年05月20日(木)	令和3年05月21日(金)	
朝食	雑炊 五目豆 ドレッシング和え 厚揚げの赤味噌汁	黒糖パン オムレツ マカロニサラダ パンブキンスープ 牛乳	御飯 肉詰め稲荷の煮付 ポン酢和え 白味噌汁	御飯 豆腐の煮付 キャベツと竹輪のマヨ和え 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 生麩の煮物 フ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	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	
昼食	◇ヨーグルトの日◇ 御飯 フィッシュタンドリー風 ごま酢和え ひじきの五目炒め煮	御飯 春巻き 長芋の甘煮 干草漬け 中華スープ	他人丼 水餃子 香味和え 吸い物	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	御飯 たらのバジルソテー ミモザサラダ ナポリタン ほうれん草のポターージュ	☆九州・沖縄フェア☆ 御飯 レモンポークステーキ キャベツときくらげの炒め物 エリンギチーズ	
おやつ	ヨーグルト	黒糖蒸しパン 牛乳	タルト	水羊羹	たいやき	ブルーチエ	黒糖まんじゅう	
夕食	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー なすのおかか和え えのきの味噌汁	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 大根サラダ 半平のすまし汁	御飯 鶏肉のみぞれかけ がんも小松菜の煮付け トマトと茄子のサラダ 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 テンゲン菜のごま味噌和え のっぺい汁	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	
一日合計	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 50.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 57.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 53.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 51.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 26.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 36.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 55.1 g 食塩 7.4 g	
日付	令和3年05月22日(土)	令和3年05月23日(日)	令和3年05月24日(月)	令和3年05月25日(火)	令和3年05月26日(水)	令和3年05月27日(木)	令和3年05月28日(金)	
朝食	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	スナックパン 切干大根煮 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	雑炊 竹輪とフ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 厚揚げのおかか煮 スパサラダ なめこ合わせ味噌汁 あみ佃煮	御飯 里芋の煮付け スパソテー たまねぎの白味噌汁	御飯 野菜の卵とじ ウインナー炒め 厚揚げの合わせ味噌汁	御飯 ひじき煮 豆腐の煮付 なすの赤味噌汁 梅干し	
昼食	御飯 煮魚 菜花おかか和え 里芋鶏そぼろあん 味噌汁	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め煮 ひじきの煮付 テンゲン菜の辛子和え 味噌汁	牛丼 五目金平 筑前煮 生あげの合わせ味噌汁	御飯 たらの昆布蒸し 南瓜の煮付 きゅうりの土佐和え 豚汁	御飯 きつねうどん 大根のそぼろあんかけ サイコロポテトサラダ	五目御飯 豚肉ときこの香味和え 切干大根煮 甘酢和え 里芋の赤味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 南瓜のいとこ煮 なます 味噌汁	
おやつ	フルーツクレープ	今川焼	ドーナツ 牛乳	なごやん	ウエハース ヨーヒー牛乳	紅茶ゼリー	ハッピーターン	
夕食	御飯 牛とキャベツの柚子こしょう炒め ビーフソテー 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 もやしの煮付 かき玉汁	御飯 かじきの照り煮 高野豆腐の煮物 じゃが芋と茄子の生姜和え 冬瓜汁	御飯 エビ団子の煮物 若竹煮 ひじきのマヨ和え 味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け ひじきのマヨ和え 赤味噌汁	御飯 さわらの照り焼き 長芋のおかか煮 ほうれん草の和え物 清まし汁	御飯 鶏と揚げなすの煮物 じゃが芋のツナ煮 キャベツのわさび和え 豆腐の味噌汁	
一日合計	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 52.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 65.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 45.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 29.7 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 42.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 55.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 22.8 g 食塩 9.2 g	
日付	令和3年05月29日(土)	令和3年05月30日(日)	令和3年05月31日(月)	月間平均				
朝食	御飯 がんもの煮付け カリフラワーのサラダ さつま芋の赤味噌汁 のり佃煮	ロールパン 竹輪と小松菜の炒り煮 ポテトサラダ 玉ねぎの赤味噌汁 牛乳	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 387 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 牛肉のすき煮 なすの南蛮酢 スパサラダ のっぺい汁	御飯 そら豆と豚肉煮込み 春雨の酢の物 半平とピーマンの味噌炒め すまし汁	御飯 鶏肉のカレー風味蒸し 野菜サラダ なすとオクラのベーコンソテー 味噌汁	郷土料理♪新潟♪ 鮭わっぱ飯 カレー風味から揚げ はりはり漬け のっぺ汁				昼食 エネルギー 694 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.9 g 食塩 3.1 g
おやつ	くずまんじゅう	ビーゼリー	黒棒 2本 牛乳					
夕食	御飯 えび入り玉子焼き 金平大根 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 キャベツのピーナッツ和え けんちん汁	御飯 クリームコロッケ 長芋の卵とじ 白菜と蟹棒の酢の物 けんちん汁					夕食 エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.0 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1851 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 61.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1937 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 77.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 40.0 g 食塩 8.1 g					合計 エネルギー 1643 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 46.9 g 食塩 8.6 g