# 5月　献立表

| 日付 | 2022年05月01日(日) | 2022年05月02日(月) | 2022年05月03日(火) | 2022年05月04日(水) | 2022年05月05日(木) | 2022年05月06日(金) | 2022年05月07日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 黒糖パン<br>マカロニサラダ<br>ほうれんそうのバターソテー<br>ポタージュスープ<br>牛乳 | 御飯<br>山菜信田の煮物<br>じゃがいものマスタードサラダ<br>南瓜の赤味噌汁 | 御飯<br>厚焼卵<br>ブロッコリーの磯風味和え<br>さつま芋の白味噌汁<br>ふりかけ | 御飯<br>生麩の煮物<br>もやし梅肉和え<br>白菜の合わせ味噌汁 | 御飯<br>野菜入り炒り卵<br>チンゲン菜のピーナッツ和え<br>味噌汁 | 雑炊<br>鮭塩焼き<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>なめこの合わせ味噌汁 | 御飯<br>温泉卵<br>なすの生姜和え<br>白菜の赤味噌汁<br>のり佃煮 |
| 昼食 | 御飯<br>鶏の冶部煮<br>じゃが芋のおかか煮<br>キャベツのわさび和え<br>生あげの味噌汁 | 郷土料理♪長野♪♪<br>野沢菜飯<br>とろろそば<br>山賊揚げ<br>太平 | 御飯<br>かじきの青じそ巻き焼き<br>里芋の田舎煮<br>小松菜のごま和え<br>味噌汁 | 御飯<br>カレーライス<br>スパサラダ<br>厚揚げとオクラのさっと煮<br>コア | ■子供の日■<br>ちらし寿司<br>ハムサラダ<br>鯉のぼりハンバーグ<br>清汁 | 御飯<br>鶏の油淋鶏風<br>里芋とイカの煮付け<br>若布とかにかまの和え物<br>中華スープ | 御飯<br>カレイの照焼き<br>じゃが芋の鶏そぼろ煮<br>ほうれん草の海苔和え<br>味噌汁 |
| おやつ | ヨーグルト | ◇新茶の日◇<br>抹茶羊羹 | プリン | バームクーヘン | どら焼き | クッキー<br>いちご牛乳 | フルーツゼリー |
| 夕食 | 御飯<br>オムレツデミグラスソース<br>五目金平<br>ごま豆腐<br>コンソメスープ | 御飯<br>豚肉のこってり味噌煮<br>切干大根煮<br>ピーナッツ和え<br>吸い物 | 御飯<br>クリームコロッケ<br>高菜炒め<br>南瓜の煮付<br>コーンスープ | 御飯<br>タラの塩こうじ焼き<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>カリフラワーと胡瓜のマスタード<br>かき玉汁 | 御飯<br>エビのオイスター煮<br>五目豆<br>ほうれん草のおかか和え<br>しめじの白味噌汁 | 御飯<br>肉味噌豆腐<br>大根の煮付<br>春雨サラダ<br>昆布の清汁 | 御飯<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>山菜信田の煮物<br>もやしのゆかり和え<br>清汁 |
| 一日合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1598 kcal<br>蛋白質 70.4 g<br>脂質 44.2 g<br>食塩 8.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1797 kcal<br>蛋白質 75.2 g<br>脂質 53.1 g<br>食塩 9.7 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1501 kcal<br>蛋白質 63.5 g<br>脂質 33.7 g<br>食塩 9.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1953 kcal<br>蛋白質 78.2 g<br>脂質 44.9 g<br>食塩 8.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1536 kcal<br>蛋白質 69.3 g<br>脂質 33.1 g<br>食塩 8.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1729 kcal<br>蛋白質 74.4 g<br>脂質 59.6 g<br>食塩 6.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal<br>蛋白質 67.1 g<br>脂質 42.6 g<br>食塩 8.5 g |

| 日付 | 2022年05月08日(日) | 2022年05月09日(月) | 2022年05月10日(火) | 2022年05月11日(水) | 2022年05月12日(木) | 2022年05月13日(金) | 2022年05月14日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ロールパン<br>フレーク煮<br>ピーマンのマリネサラダ<br>コーンスープ<br>牛乳 | 御飯<br>白菜とベーコンの柔らか煮<br>ブロッコリーとツナのマヨ和え<br>赤味噌汁 | 御飯<br>かに高野の煮物<br>アスパラの高菜炒め<br>キャベツの白味噌汁 | 御飯<br>厚揚げの煮付け<br>青梗菜の浸し<br>南瓜の合わせ味噌汁<br>梅干し | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>卵豆腐<br>じゃが芋の赤味噌汁 | 御飯<br>肉団子の含め煮<br>スパサラダ<br>里芋の合わせ味噌汁 | 雑炊<br>五目豆<br>ドレッシング和え<br>厚揚げの赤味噌汁 |
| 昼食 | 御飯<br>豚肉のバルサミコ酢薬膳ソース<br>コールスローサラダ<br>エリンギチーズ<br>トマトスープ | 中華飯<br>茄子の味噌炒め<br>もずくの酢の物<br>卵スープ | 御飯<br>エビカツ<br>がんもの煮付け<br>サイコロポテトサラダ<br>コンソメスープ | 他人丼<br>水餃子<br>香味和え<br>吸い物 | 御飯<br>鶏肉のカレー風味蒸し<br>なすの煮浸し<br>キャベツのピーナッツ和え<br>あおさの味噌汁 | 菜飯ごはん<br>カレーうどん<br>冷奴<br>フルーツ | 御飯<br>鶏の揚げ浸し<br>なすの炒め煮<br>ごま酢和え<br>白味噌汁 |
| おやつ | ほたほた焼き | チーズケーキ | ワッフル | あんぱん<br>牛乳 | くずまんじゅう | バームロール | 黒糖菓子 |
| 夕食 | 御飯<br>揚げ豆腐の五目煮<br>じゃがいもそぼろあん<br>小松菜のごま和え<br>白味噌汁 | 御飯<br>赤魚のおろし煮<br>とろろ<br>きゅうりヤングコーンポン酢和え<br>味噌汁 | 御飯<br>さばの塩焼き<br>南瓜のいとこ煮<br>なます<br>なめこの合わせ味噌汁 | 御飯<br>五目卵焼き<br>長芋と若布の煮付け<br>大豆サラダ<br>味噌汁 | 御飯<br>酢豚<br>大根の炒め物<br>人参のゴマ和え<br>中華スープ | 御飯<br>豚肉と大豆のふっくら煮<br>竹輪とキムチの炒め物<br>酢の物<br>南瓜の合わせ味噌汁 | 御飯<br>カレイの照焼き<br>ひじきの五目炒め煮<br>オクラのおかか和え<br>粕汁 |
| 一日合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1824 kcal<br>蛋白質 64.6 g<br>脂質 72.4 g<br>食塩 7.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1379 kcal<br>蛋白質 66.4 g<br>脂質 29.0 g<br>食塩 8.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1739 kcal<br>蛋白質 57.2 g<br>脂質 59.8 g<br>食塩 9.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1677 kcal<br>蛋白質 69.1 g<br>脂質 54.0 g<br>食塩 9.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1638 kcal<br>蛋白質 62.5 g<br>脂質 48.7 g<br>食塩 9.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1834 kcal<br>蛋白質 58.7 g<br>脂質 75.9 g<br>食塩 7.8 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624 kcal<br>蛋白質 78.8 g<br>脂質 44.7 g<br>食塩 9.0 g |

| 日付 | 2022年05月15日(日) | 2022年05月16日(月) | 2022年05月17日(火) | 2022年05月18日(水) | 2022年05月19日(木) | 2022年05月20日(金) | 2022年05月21日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | おはようパン<br>ブロッコリーサラダ<br>ウインナー炒め<br>クリームシチュー<br>牛乳 | 御飯<br>ホキの塩焼き<br>ごぼうと竹輪のマヨ和え<br>茄子の赤味噌汁 | 御飯<br>肉詰め稲荷の煮付<br>ポン酢和え<br>白菜の白味噌汁 | 御飯<br>豆腐の煮付<br>小松菜と人参の胡麻マヨ和え<br>玉ねぎの合わせ味噌汁<br>ふりかけ | 御飯<br>生麩の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>赤味噌汁 | 雑炊<br>温泉卵<br>ほうれん草なめ茸和え<br>じゃが芋の合わせ味噌汁 | 御飯<br>いんげんとツナの炒り煮<br>かに巻卵<br>キャベツの赤味噌汁 |
| 昼食 | 御飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>白和え<br>里芋の煮っころがし<br>豚汁 | わかめ御飯<br>ほうとう<br>長芋の白煮<br>ささ身と三つ葉のごま和え | ハヤシライス<br>メンチカツ<br>野菜サラダ<br>ヨーグルト | 御飯<br>サーモンフライ<br>大根サラダ<br>ほうれんそうのバターソテー<br>味噌汁 | 御飯<br>鶏の塩こうじ焼き<br>大根の生姜味噌かけ<br>ナムル<br>野菜スープ | たらこふりかけ御飯<br>ナポリタン<br>ミモザサラダ<br>ハンバーグ<br>ほうれん草のポタージュ | 御飯<br>さごしの大和蒸し<br>菜花おかか和え<br>里芋鶏そぼろあん<br>味噌汁 |
| おやつ | 豆乳プリン | 抹茶ケーキ | いちごフルーチェ | 水羊羹 | カステラ<br>フルーツジュース | タルト | まんじゅう |
| 夕食 | 御飯<br>肉豆腐<br>ほうれん草のソテー<br>キャベツの酢の物<br>昆布の清汁 | 御飯<br>オムレツのミートソースかけ<br>大豆とじゃこの炒め煮<br>人参サラダ<br>半平の清汁 | 御飯<br>鶏肉のみぞれかけ<br>がんもと小松菜の煮付け<br>なすのお浸し<br>味噌汁 | 御飯<br>八宝菜<br>焼売<br>レタスとわかめのナムル<br>中華スープ | 御飯<br>魚の白味噌仕立て煮<br>じゃが芋の煮つけ<br>小松菜の辛子和え<br>清汁 | 御飯<br>エビ茶巾の煮物<br>切干大根煮<br>チンゲン菜のごま味噌和え<br>のっぺい汁 | 御飯<br>豆腐のくず煮<br>揚げだしなす<br>しめじの梅肉和え<br>もやしの白味噌汁 |
| 一日合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1806 kcal<br>蛋白質 73.2 g<br>脂質 78.4 g<br>食塩 8.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1450 kcal<br>蛋白質 62.8 g<br>脂質 37.1 g<br>食塩 9.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605 kcal<br>蛋白質 64.5 g<br>脂質 51.3 g<br>食塩 9.7 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627 kcal<br>蛋白質 60.1 g<br>脂質 53.8 g<br>食塩 8.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1404 kcal<br>蛋白質 69.3 g<br>脂質 19.4 g<br>食塩 7.3 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1637 kcal<br>蛋白質 67.2 g<br>脂質 51.5 g<br>食塩 9.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1539 kcal<br>蛋白質 69.5 g<br>脂質 32.5 g<br>食塩 8.0 g |

| 日付 | 2022年05月22日(日) | 2022年05月23日(月) | 2022年05月24日(火) | 2022年05月25日(水) | 2022年05月26日(木) | 2022年05月27日(金) | 2022年05月28日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | スナックパン<br>オムレツ<br>マカロニサラダ<br>パンプキンスープ<br>牛乳 | 御飯<br>ひじき煮<br>豆腐サラダ<br>大根の赤味噌汁<br>梅干し | 雑炊<br>竹輪とブロッコリーのさっと煮<br>出し巻き卵<br>厚揚げの白味噌汁 | 御飯<br>厚揚げのおかか煮<br>春雨サラダ<br>なめこ合わせ味噌汁 | 御飯<br>里芋の煮付け<br>キャベツのゴマ和え<br>たまねぎの白味噌汁<br>あみ佃煮 | 御飯<br>野菜サラダ（貝割れ）<br>温泉卵<br>厚揚げの合わせ味噌汁 | 御飯<br>がんもの煮付け<br>カリフラワーのサラダ<br>なすの赤味噌汁<br>のり佃煮 |
| 昼食 | 御飯<br>牛肉コロッケ<br>チンゲン菜と厚揚げのさっと煮<br>長いものなめ茸和え<br>合わせ味噌汁 | 牛丼<br>南瓜の煮付<br>千草漬け<br>白菜の合わせ味噌汁 | 御飯<br>豚肉とかぼちゃの炒め煮<br>ひじきの煮付<br>とろろ<br>味噌汁 | 青豆ごはん<br>きつねうどん<br>冬瓜のあんかけ<br>サイコロポテトサラダ | 初夏の野菜カレー<br>エビカツ<br>野菜サラダ<br>コア | 卵雑炊<br>豚肉ときのこの香味和え<br>切干大根煮<br>甘酢和え<br>里芋の赤味噌汁 | 御飯<br>赤魚の揚げおろし煮<br>南瓜のいとこ煮<br>小松菜の辛子和え<br>味噌汁 |
| おやつ | バームクーヘン | 今川焼 | ドーナツ | カントリーマウム<br>コーヒー牛乳 | プリン | コーヒーゼリー | ワッフル |
| 夕食 | 御飯<br>豚とキャベツの柚子こしょう炒め<br>ビーフンソテー<br>もやしの和え物<br>中華スープ | 御飯<br>つくねの照り焼き<br>春雨サラダ<br>大学芋<br>かき玉汁 | 御飯<br>かじきの照り煮<br>高野豆腐の煮物<br>きゅうりと茄子の生姜和え<br>冬瓜汁 | 御飯<br>かに玉あんかけ<br>ビーフン炒め<br>ひじきのマヨ和え<br>白菜の味噌汁 | 御飯<br>揚げ出し豆腐<br>白菜と豚肉の煮付け<br>五色なます<br>赤味噌汁 | 御飯<br>煮魚<br>れんこんのおかか煮<br>ほうれん草の和え物<br>清汁 | 御飯<br>鶏と揚げなすの煮物<br>じゃが芋のえびそぼろ煮<br>キャベツのわさび和え<br>生あげの味噌汁 |
| 一日合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1805 kcal<br>蛋白質 50.0 g<br>脂質 70.2 g<br>食塩 8.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1695 kcal<br>蛋白質 47.1 g<br>脂質 52.0 g<br>食塩 10.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1544 kcal<br>蛋白質 72.3 g<br>脂質 48.7 g<br>食塩 7.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal<br>蛋白質 54.7 g<br>脂質 55.2 g<br>食塩 10.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1817 kcal<br>蛋白質 65.1 g<br>脂質 55.7 g<br>食塩 9.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496 kcal<br>蛋白質 67.5 g<br>脂質 47.9 g<br>食塩 7.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564 kcal<br>蛋白質 74.6 g<br>脂質 37.5 g<br>食塩 7.8 g |

| 日付 | 2022年05月29日(日) | 2022年05月30日(月) | 2022年05月31日(火) | | 月間平均 |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | クリームパン<br>切干大根煮<br>ほうれん草のお浸し<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 御飯<br>イカと小松菜の炒り煮<br>きゅうりとツナのマヨサラダ<br>玉ねぎの赤味噌汁 | 御飯<br>マカロニサラダ<br>大根の煮付<br>キャベツの白味噌汁 | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal<br>蛋白質 14.1 g<br>脂質 9.6 g<br>食塩 2.6 g |
| 昼食 | 御飯<br>牛肉のすき煮<br>なすの南蛮酢<br>スパサラダ<br>のっぺい汁 | 御飯<br>枝豆かきあげあんかけ<br>チンゲン菜の辛子和え<br>半平とピーマンの味噌炒め<br>清汁 | 御飯<br>照焼きハンバーグ<br>目玉焼き<br>野菜サラダ<br>コーンスープ | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal<br>蛋白質 27.3 g<br>脂質 22 g<br>食塩 3.2 g |
| おやつ | もみじまんじゅう | ピーチゼリー | ヨーグルト | | |
| 夕食 | 御飯<br>えび入り玉子焼き<br>じゃが芋の金平風<br>ハムサラダ<br>合わせ味噌汁 | 御飯<br>さばの煮付<br>肉詰め稲荷の煮付<br>キャベツのピーナッツ和え<br>けんちん汁 | 御飯<br>クリームコロッケ<br>長芋の卵とじ<br>キャベツと蟹棒の酢の物<br>清汁 | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal<br>蛋白質 23.8 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩 2.8 g |
| 一日合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1749 kcal<br>蛋白質 62.0 g<br>脂質 66.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1632 kcal<br>蛋白質 57.2 g<br>脂質 56.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1676 kcal<br>蛋白質 50.9 g<br>脂質 44.9 g | | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1647 kcal<br>蛋白質 65.3 g<br>脂質 50.2 g |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 計 | 食塩 8.4 g | 食塩 7.4 g | 食塩 8.3 g | | | 計 | 食塩 8.6 g |