

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2023年05月01日(月)	2023年05月02日(火)	2023年05月03日(水)	2023年05月04日(木)	2023年05月05日(金)	2023年05月06日(土)	2023年05月07日(日)
朝食	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚のあんかけ ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	雑炊 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	黒糖パン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳
昼食	郷土料理♪新潟♪ 鮭ご飯 カレー風味から揚げ はりはり漬け のっぺ汁	ふりかけ御飯 鶏の治部煮 長芋の短冊揚げ キャベツのわさび和え あげの味噌汁	山菜おこわ かじきの野菜あんかけ 里芋の田舎煮 小松菜のごま和え 味噌汁	ハヤシライス マカロニサラダ 厚揚げとオクラのさつと煮 コア	■子供の日■ 菜飯ごはん さばの竜田揚げ ハムサラダ 筑前煮 清汁	御飯 鶏の油淋鶏風 エビと菜の花の中華炒め 若布とかにかまの和え物 中華スープ	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	豆乳プリン	◇新茶の日◇ 抹茶まんじゅう	プリン	ハームクーヘン	こいのぼりどら焼き	クッキー 牛乳	ピーチゼリー
夕食	御飯 オムレツデミグラスソース 金平大根 ごま豆腐 コンソメスープ	御飯 さばのこってり味噌煮 切干大根煮 ピーナッツ和え 清汁	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	ゆかりごはん 千種焼 大根の煮付 春雨サラダ 昆布の清汁	御飯 豚肉と大豆のふっくら煮 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
一日合計	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 53.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 41.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 33.4 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1793 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 39.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 41.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 65.5 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 52.2 g 食塩 8.4 g
日付	2023年05月08日(月)	2023年05月09日(火)	2023年05月10日(水)	2023年05月11日(木)	2023年05月12日(金)	2023年05月13日(土)	2023年05月14日(日)
朝食	御飯 白菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 出し巻き卵 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 生揚げの煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	ロールパン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
昼食	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 もずく大根 サイコロポテトサラダ トマトスープ	御飯 海老かつ キャベツときくらげの炒め物 トマトとアボカドのサラダ コンソメスープ	わかめ飯 ちくわうどん なす酢和え ひじきの五目炒め煮	御飯 酢豚 カニサラダ ビーフンのソテー わかめスープ	菜飯ごはん 鶏の揚げ浸し なすの炒め煮 冷奴 白味噌汁 クッキー
おやつ	塩せんべい 甘酒	あんぱん	カップチーズケーキ	ワッフル	くずまんじゅう	エクレー	
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 大根のごま煮 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 菜の花の辛子和え 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 カレイのパン粉焼き 細切りじゃがいもの炒め物 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 1668 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 41.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 31.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 49.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 53.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 32.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 66.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 59.6 g 食塩 8.8 g
日付	2023年05月15日(月)	2023年05月16日(火)	2023年05月17日(水)	2023年05月18日(木)	2023年05月19日(金)	2023年05月20日(土)	2023年05月21日(日)
朝食	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 肉いなしの煮付け 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ パンブキンスープ 牛乳
昼食	生妻ごはん 鮭の梅風味竜田揚げ カニサラダ 里芋の煮ころがし 清汁	カレーライス 野菜と卵のソテー ブロッコリーサラダ コア	梅御飯 山菜そば だし巻き卵 浅漬け	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 照焼きハンバーグ 目玉焼き 野菜サラダ コーンスープ	御飯 煮魚 菜花おかか和え 里芋鶏そぼろあん 味噌汁
おやつ	ヨーグルト	黒糖蒸しパン 牛乳	まんじゅう	水羊羹	ブルーチェ	たいやき	黒糖まんじゅう
夕食	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー 焼きなす 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 人参サラダ 半平の清汁	御飯 鶏肉のみぞれかけ がんもと小松菜の煮付け 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 湯葉の清汁	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	御飯 豆腐のくず煮 揚げだしなす しめじの梅肉和え 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 61.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 62.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 52.1 g 食塩 12.0 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 46.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1364 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 34.9 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 39.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 31.9 g 食塩 8.3 g
日付	2023年05月22日(月)	2023年05月23日(火)	2023年05月24日(水)	2023年05月25日(木)	2023年05月26日(金)	2023年05月27日(土)	2023年05月28日(日)
朝食	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 茄子の和え物 味噌汁	鮭雑炊 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 生揚げの煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	パン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
昼食	御飯 チキンの野菜ピクルソース チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 長いものなめ苺和え 合わせ味噌汁	牛丼 五目金平 厚揚げの煮つけ 合わせ味噌汁	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め煮 ひじきの煮付 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	菜飯ごはん きつねうどん 冬瓜のあんかけ 酢味噌和え(いか)	御飯 たらの昆布蒸し 筑前煮 きゅうりの土佐和え 豚汁	五日御飯 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	御飯 赤魚のおろし煮 南瓜のそぼろ煮 なます 味噌汁
おやつ	ブルーツクレーフ	今川焼	トーナツ 牛乳	まんじゅう	クッキー 牛乳	コーヒーゼリー	ぱりんこ
夕食	御飯 豚とキャベツの柚子こしょう炒め ビーフンソテー もやしの和え物 中華スープ	御飯 鶏つくねの照り煮 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 五目豆 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 ひじきのマヨ和え 清汁	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 カレイの照り焼き おかか煮 ほうれん草の和え物 清汁	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
一日合計	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 45.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 58.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 36.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 25.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 38.6 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 48.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 47.7 g 食塩 8.9 g
日付	2023年05月29日(月)	2023年05月30日(火)	2023年05月31日(水)	月間平均			
朝食	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮				朝食 エネルギー 380 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.6 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 牛肉のすき煮 揚げだしなす スパサラダ のっぺい汁	御飯 そら豆と小エビのかきあげ 春雨のマヨ和え 半平とピーマンの味噌炒め 清汁	初夏の野菜カレー メンチカツ 野菜サラダ ヨーグルト				昼食 エネルギー 691 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 22.1 g 食塩 3.3 g
おやつ	もみじまんじゅう	ピーチゼリー	マンゴームース				
夕食	御飯 えび入り玉子焼き 金平 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 カレイの照焼き 長芋の卵とじ 白菜と蟹棒の酢の物 清汁				夕食 エネルギー 527 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.7 g
一日合計	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 48.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 61.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 44.3 g 食塩 8.2 g				合計 エネルギー 1597 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 46.6 g 食塩 8.6 g