



2024年5月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	ご飯 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのおかか和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし みそ汁(小松菜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 がんと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁(白菜・きぬさや) 牛乳	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの和風和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳
	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付) マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(メロン) みそ汁(大根・ワカメ)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・しろな)	 <p>こどもの日 菜の花ちらし 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 炊き合わせ フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)</p>		ご飯 ブルコギ チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(オレンジ) 中華スープ(春雨・ワカメ)
夕	ご飯 ぎせい豆腐 付)いんげん なすの炒り煮 ブロッコリーとホタテのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(きゅうり)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きょうりょう	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 牛肉と根菜の炒め物 春菊の白和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) きゅうりの生姜醤油和え
	エネルギー 1538kcal 蛋白質 59g 脂質 39.3g 炭水化物 247.1g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 66.4g 脂質 33.9g 炭水化物 242.6g 食塩相当 8.2g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 70.4g 脂質 40.3g 炭水化物 236.8g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 71.1g 脂質 36.8g 炭水化物 259.7g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1658kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.3g 炭水化物 267.3g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 62.2g 脂質 37.5g 炭水化物 238.4g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 58.4g 脂質 40.8g 炭水化物 250.6g 食塩相当 6.6g



	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)						
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 焼き豆腐と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	ご飯 納豆 大根とちくわの含め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(ほうれん草・うすまき麩) 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳						
	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	ご飯 赤魚の生姜煮 付)いんげん・花麩 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・オクラ)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	ご飯 鶏肉のねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・ワカ)	五日チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(ほうれん草・長葱)	ご飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うすまき麩)						
	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)スナップエンドウ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬け)	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	ご飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	ご飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッセ かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいこん)	ご飯 マトウダイの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)						
エネルギー	1620kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1601kcal
蛋白質	67.6g	蛋白質	64.6g	蛋白質	60.6g	蛋白質	66.7g	蛋白質	55.7g	蛋白質	69.1g	蛋白質	49.7g
脂質	41.6g	脂質	37.4g	脂質	40.6g	脂質	39.7g	脂質	43.8g	脂質	35g	脂質	34.8g
炭水化物	253.4g	炭水化物	247g	炭水化物	253.4g	炭水化物	253.6g	炭水化物	255.5g	炭水化物	244.4g	炭水化物	281.1g
食塩相当	7.7g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.1g



	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え うぐいす豆 みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬(きゅうり) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付)ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(しめじ・貝割)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	豆ご飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 ハンバーグ 付)グリル野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(キウイ) コーンポタージュスープ	ご飯 あじの南蛮漬 じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	スパゲティミートソース サラダ リンゴムース コンソメスープ 
夕	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	ご飯 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬(キャベツ)	ご飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬)	ご飯 白身魚の香草焼き 付)スナックエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 干草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)
エネルギー	1510kcal	1611kcal	1571kcal	1550kcal	1523kcal	1551kcal	1692kcal
蛋白質	61g	62.1g	67.3g	58g	65.2g	68.7g	66.3g
脂質	34.5g	48g	40.2g	35g	29.2g	43.9g	39.9g
炭水化物	246.9g	245.4g	243.2g	259.8g	260.7g	233.6g	278.3g
食塩相当	6.9g	7.6g	7.5g	7.6g	7.4g	7.7g	6.5g



	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝	ご飯 温泉卵 かぶの煮物 香の物(青しその実漬け) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 しろなとえのきの和え物 たいみそ みそ汁(キャベツ・うずまき麩) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 しろなの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え うめびしお みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 チンゲン菜とベーコンのソテー カリフラワーの香味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 さわらの金山寺味噌焼き 付)青菜 卵豆腐のあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・みつば)	ご飯 さばの煮付け 付)オクラ・花人参 あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき麩・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(ワカメ・長葱)	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・貝割)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)
夕	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 大根のさっぱり和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	ご飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	ご飯 あじの七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬け)	ご飯 肉豆腐 ビーフン炒め 温泉卵 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鮭の生姜醤油焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え
エネルギー	1555kcal	1618kcal	1588kcal	1557kcal	1630kcal	1606kcal	1524kcal
蛋白質	63.7g	67g	58.2g	69.5g	76g	73.3g	65.9g
脂質	41.1g	44.5g	42.9g	38.9g	39.7g	42.5g	37.7g
炭水化物	243.8g	250.6g	252.7g	243.9g	251.2g	244.6g	240.3g
食塩相当	6.3g	7.8g	7.7g	7g	7.4g	6.2g	8.5g



		29日(水)		30日(木)		31日(金)							
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	厚揚げの吉野煮	しらすの卵とじ	里芋のそぼろ煮	チンゲン菜とちくわの和え									
	いんげんの和風マヨネーズ たいみそ みそ汁(畑菜・さつま芋) 牛乳	しろなのわさび和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳										
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	黄金かれいのおろし煮	チキンカツ	豚肉のゆず醤油炒め	ミモザサラダ									
	付)ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・ワカメ)	付)キャベツ・トマト ソース) 冬瓜のくず煮 季節の果物(メロン) お吸物(花麩・貝割)	フルーツ(キウイ) みそ汁(小松菜・油揚げ)										
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	鶏肉の山椒焼き	赤魚の香味焼き	白身魚のマスタード焼き	付)いんげん									
	付)菜の花 イカと里芋の煮物 フルーツ(キウイ) 人参サラダ	付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和 フルーツ(パイナップル)	つみれと大根の含め煮 フルーツ缶(みかん) 浅漬け(白菜)										
エネルギー	1592kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	68.1g	蛋白質	63.8g	蛋白質	65.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	37.3g	脂質	34.6g	脂質	45.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	253.2g	炭水化物	253.5g	炭水化物	240.7g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

