



今週の献立


5月1日～5月5日



号室

様



		5月1日 (火曜日)	5月2日 (水曜日)	5月3日 (木曜日)	5月4日 (金曜日)	5月5日 (土曜日)
朝食	A (和食)	鶏ごぼう ハムサラダ ごはん みそ汁 漬物 428kcal/ 2.6g	ホッケの塩焼き キャベツの昆布和え ごはん みそ汁 梅干し 418kcal/ 2.6g	信田煮 白菜柚子和え ごはん みそ汁 ねり梅 429kcal/ 2.6g	笹かまぼことししゃも なめこのおろし和え ごはん みそ汁 煮豆 (白花豆) 412kcal/ 2.5g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ ごはん みそ汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g
	B (洋食)	南瓜のキッシュ ハムサラダ クロワッサン コンソメスープ 458kcal/ 2.8g	卵とウイナーの炒めもの キャベツの昆布和え ホテルブレッド パンプキンスープ 431kcal/ 2.7g	フレンチトースト 白菜柚子和え コーンスープ フルーチェ (オレンジ) 421kcal/ 2.8g	ラタトゥイユ なめこのおろし和え レーズンパン コンソメスープ 458kcal/ 2.9g	オムレツ 春雨サラダ くるみパン コーンスープ 434kcal/ 2.7g
昼食	A	鰯の香草焼き さつま芋のサラダ オクラとトマトの和え物 ごはん 清まし汁 ぶどうゼリー 583kcal/ 3.0g	鰯の唐揚げトマト油淋ソース 冷奴 アスパラサラダ ごはん コンソメスープ キウイ 563kcal/ 2.8g	赤魚の野菜餡かけ 豆腐サラダ きんぴらごぼう しらすごはん 味噌汁 ピーチゼリー 537kcal/ 2.9g	チキン南蛮 豚肉蓮根はさみ揚げ とろろ芋 (なめ茸入り) 麦ごはん 中華スープ オレンジ 587kcal/ 3.1g	鮭いくら丼 卵豆腐 クリームコロッケ けんちん汁 柏餅 578kcal/ 2.8g
	B					ご飯の量は皆様 150gにて統一 させていただきます。 
夕食	A	ミートローフ シーフードマリネ ミニがんもの含め煮 ごはん コンソメスープ 541kcal/ 2.9g	鶏の照りマヨ焼き ひじきの煮物 タラモサラダ ごはん みそ汁 574kcal/ 2.9g	肉じゃが 春菊としめじのお浸し 大学芋 ごはん みそ汁 583kcal/ 3.0g	さんまのさっぱり煮 かぶのそぼろあん コシヤクのピリ辛煮 ごはん みそ汁 546kcal/ 2.9g	手ごねハンバーグ (梅おろし) 豆サラダ 白菜煮びたし ごはん 野菜スープ 536kcal/ 3.0g



- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



今週の献立

5月6日～5月12日



号室



		5月6日 (日曜日)	5月7日 (月曜日)	5月8日 (火曜日)	5月9日 (水曜日)	5月10日 (木曜日)	5月11日 (金曜日)	5月12日 (土曜日)
朝食	A (和食)	納豆&とろろ芋 ポテトサラダ ごはん みそ汁 漬物 425kcal/ 2.7g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ ごはん みそ汁 煮豆 (金時豆) 428kcal/ 2.8g	野菜雑炊 オクラの梅あえ みそ汁 梅干し 398kcal/ 2.7g	目玉焼き (巢ごもり) かぼちゃサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 409kcal/ 2.6g	サンマの塩焼き たまごサラダ ごはん みそ汁 漬物 430kcal/ 2.8g	鰯の梅煮 チキンサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 418kcal/ 2.6g	高野豆腐の玉子とじ 小松菜ごま和え ごはん みそ汁 煮豆 (うぐいす豆) 398kcal/ 2.6g
	B (洋食)	サンドイッチ (ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト 野菜スープ 442kcal/ 2.8g	蕪の豆乳煮 グリーンサラダ メロンパン ワカメスープ 410kcal/ 2.9g	ウィンナーと野菜のソテー オクラの梅あえ レーズンパン トマトスープ 437kcal/ 2.8g	チーズ入りオムレツ かぼちゃサラダ ホワイトブレッド コーンスープ 443kcal/ 2.9g	クラムチャウダー たまごサラダ ホテルブレッド ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ 食パン コンソメスープ 424kcal/ 2.7g	厚切ハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ロールパン カレースープ 453kcal/ 3.0g
昼食	A	かじきのマスタード焼き チーズとレタスのサラダ 里芋の煮っころがし ごはん みそ汁 白桃缶 542kcal/ 3.0g	エビチリ スタミナ冷奴 茹鰻頭 ごはん 卵スープ 杏仁豆腐 580kcal/ 3.0g	サーモンレモン焼き 薩摩芋と鶏肉の煮物 小松菜のクルミ和え ごはん みそ汁 りんごコンポート 589kcal/ 3.0g	ハッシュドビーフ にんじんサラダ さつまいもオレンジ煮 ごはん 野菜スープ キウイ 623kcal/ 3.0g	親子煮 菜の花の辛子和え かぶの湯葉餡かけ ごはん 清まし汁 牛乳寒天 574kcal/ 2.9g	しらす丼 たまご豆腐 焼き茄子 (胡麻餡) 清まし汁 ぶどう缶 559kcal/ 2.8g ご飯の量は皆様150g に統一させていただきます。	豚しゃぶ 焼売 鶏サミのレモンドレッシング和え ごはん みそ汁 ヨーグルト 535kcal/ 2.9g
	B	/	/	きつねうどん 薩摩芋と鶏肉の煮物 小松菜のクルミ和え りんごコンポート 547kcal/ 3.1g	パン選択 /	/		
夕食	A	つみれ鍋 青菜とハムの和え 茄子とピーマンの味噌炒 ごはん 味噌汁 568kcal/ 2.9g	ニラ玉 (肉入り) 青梗菜とうす揚げのお浸し ポテトサラダ ごはん 中華スープ 549kcal/ 2.8g	鱈の木の芽味噌焼き 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ごはん 清まし汁 554kcal/ 2.8g	鰯の磯辺あんかけ 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ごはん 味噌汁 524kcal/ 2.9g	鮭のネギ塩焼き 春菊としめじのお浸し しらすおろし ごはん けんちん汁 589kcal/ 3.0g	チンジャオロース ひじきの炒め煮 大根サラダ ごはん 中華スープ 560kcal/ 2.9g	鯖塩焼き マカロニサラダ 青菜のナムル ごはん 味噌汁 549kcal/ 2.9g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

5月13日～5月19日



号室

様



		5月13日(日曜日)	5月14日(月曜日)	5月15日(火曜日)	5月16日(水曜日)	5月17日(木曜日)	5月18日(金曜日)	5月19日(土曜日)
朝食	A (和食)	ウイナーと厚焼卵 コールスローサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 417kcal/ 2.5g	焼豆腐のそぼろ餡かけ 白菜梅しそ和え ごはん みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g	筑前煮 キャベツとチーズのサラダ ごはん みそ汁 煮豆(大豆) 439kcal/ 2.7g	ふーチャンプルー レタスサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	五目巾着煮 胡麻和え ごはん みそ汁 漬物 451kcal/ 2.5g	肉野菜炒め もやしのサラダ ごはん みそ汁 ねり梅 394kcal/ 2.6g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.4g
	B (洋食)	マヨコーントースト コールスローサラダ パンプキンスープ ヨーグルト 431kcal/ 2.7g	サンドイッチ(ハム) 白菜梅しそ和え フルーチェ(ピーチ) たまごスープ 478kcal/ 3.2g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ ミニメロンパン コーンスープ 453kcal/ 2.6g	ポトフ レタスサラダ レーズンパン 飲むヨーグルト 456kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ 胡麻和え ロールパン コンソメスープ 454kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ もやしのサラダ くるみパン コンソメスープ 440kcal/ 2.6g	パティとキャベツのソテー 三色豆のサラダ クロワッサン パンプキンスープ 434kcal/ 2.5g
昼食	A	金目鯛の煮付け トマトサラダ いんげん胡麻和え ごはん みそ汁 黄桃缶 571kcal/ 3.1g	鶏の香草焼き 鯖山かけ 茄子の瑠璃煮(冷) ごはん みそ汁 フルーツヨーグルト 573kcal/ 2.8g	白身魚黒酢餡かけ にんじんしりしり 豚肉と冬瓜の煮物 ごはん 中華スープ ぶどうゼリー 556kcal/ 2.9g	鮭幽庵焼き じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの酢の物 十五穀米 みそ汁 水羊羹キウイ 567kcal/ 2.9g	豚肉と茄子の味噌炒め とろろ芋 白菜とツナの煮物 麦飯 すまし汁 みかん缶 564kcal/ 2.9g	カジキのレモン焼き 厚揚げともやしの和え物 南瓜煮 ごはん 味噌汁 白桃缶 585kcal/ 2.9g	ねぎとろ丼 肉じゃが 春雨サラダ すまし汁 いちごゼリー 548kcal/ 2.9g
	B						かき揚げそば 厚揚げともやしの和え物 南瓜煮 白桃缶 493kcal/ 3.0g	ご飯の量は皆様150g に統一させていただきます。
夕食	A	ポークチャップ めかぶの酢の物 かぼちゃサラダ ごはん コンソメスープ 497kcal/ 2.9g	さんまのおろし煮 中華風春雨サラダ 煮物(厚揚げ、小松菜) ごはん 味噌汁 562kcal/ 2.9g	ハムカツ&カレーコロッケ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ごはん コンソメスープ 615kcal/ 2.9g	家常豆腐 小籠包 ハムサラダ ごはん 中華スープ 571kcal/ 2.9g	鰯の唐揚げおろしばん酢 春菊としめじのお浸し 春野菜サラダ ごはん みそ汁 579kcal/ 2.9g	鶏チーズ焼(ピザソース) さつまいもサラダ 煮豆腐 ごはん すまし汁 577kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 海藻サラダ ごはん みそ汁 561kcal/ 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

5月20日～5月26日



号室

様



		5月20日(日曜日)	5月21日(月曜日)	5月22日(火曜日)	5月23日(水曜日)	5月24日(木曜日)	5月25日(金曜日)	5月26日(土曜日)
朝食	A (和食)	鶏肉と大根の煮物 かにサラダ ごはん みそ汁 漬物 423kcal/ 2.4g	キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーのマヨ和え ごはん みそ汁 ふりかけ 391kcal/ 2.5g	さんまの塩焼き キャベツの和え物 ごはん みそ汁 梅干し 419kcal/ 2.6g	鯖の西京焼 スパゲティサラダ ごはん みそ汁 煮豆(昆布豆) 437kcal/ 2.4g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ごはん みそ汁 漬物 395kcal/ 2.5g	鶏じゃが 青梗菜のお浸し ごはん みそ汁 味付海苔 409kcal/ 2.5g	バーコトとキャベツのソテー ミモザサラダ ごはん みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.6g
	B (洋食)	ハムチーズトースト かにサラダ コンソメスープ ヨーグルト 425kcal/ 2.6g	目玉焼き ブロッコリーのマヨ和え レーズンパン コーンスープ 435kcal/ 2.6g	ホットケーキ キャベツの和え物 フルーチェ (いちご) 野菜スープ 408kcal/ 2.5g	クリームシチュー スパゲティサラダ 食パン コンソメスープ 459kcal/ 2.6g	貝だくさんミートローネ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 447kcal/ 2.7g	ソーセージと野菜の豆乳煮 青梗菜のお浸し クロワッサン 野菜スープ 421kcal/ 2.6g	ロールキャベツ ミモザサラダ くるみパン 飲むヨーグルト 439kcal/ 2.8g
昼食	A	赤魚中華蒸し 茄子の中華炒め 冷やっこ(オクラ・なめこ) ごはん 中華スープ オレンジ 556kcal/ 2.9g	豆腐ハンバーグ 青菜のソテー だいこんサラダ ごはん 白桃缶 コンソメスープ 549kcal/ 3.0g	鰯生姜煮 白菜の甘酢和え かるかん豆腐 筍ごはん 清まし汁 ぶどうゼリー 562kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 トトサラダ しらたきのチャプチェ ごはん 中華スープ みキウイ 583kcal/ 2.9g	鯖ゆず味噌焼き がんもの煮物 棒棒鶏サラダ ごはん 清まし汁 りんご缶 585kcal/ 2.8g	チキンハーブ焼 シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ごはん コンソメスープ 黄桃缶 496kcal/ 2.8g	牛皿 さつま芋サラダ 長芋の梅和え ごはん みそ汁 フルーチェ 607kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	/	/	/
夕食	A	鶏唐揚げ ひじき煮 アスパラサラダ ごはん みそ汁 578kcal/ 2.9g	銀鱈西京焼 青菜と湯葉の和え 五目煮豆 ごはん すまし汁 579kcal/ 2.9g	豚しゃぶ もずく酢 小松菜ごま和え ごはん みそ汁 531kcal/ 2.9g	オムライス チキンナゲット 水菜と大根とハムのサラダ ごはん コンソメスープ 554kcal/ 2.8g	鶏の治部煮 春菊としめじのお浸し ハンパンとチーズのサラダ ごはん みそ汁 563kcal/ 3.0g	かれいの煮付け なすの酢味噌合え きんぴらごぼう ごはん みそ汁 518kcal/ 2.9g	ちらし寿司 ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ごはん みそ汁 489kcal/ 2.7g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

5月27日～5月31日



号室

様



		5月27日(日曜日)	5月28日(月曜日)	5月29日(火曜日)	5月30日(水曜日)	5月31日(木曜日)		
朝食	A (和食)	巣ごもり卵 しらすおろし ごはん みそ汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.6g	アジの塩焼き じゃがいもと三色豆の サラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ごはん みそ汁 梅干し 413kcal/ 2.7g	はんぺんの卵とし 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 味付海苔 398kcal/ 2.4g	厚揚げの炒め物 キャベツ塩昆布和え ごはん みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 407kcal/ 2.5g		
	B (洋食)	ピザトースト しらすおろし大根 コーンスープ フルーチェ(いちご) 431kcal/ 2.8g	チーズ入りスナックルック じゃがいもと三色豆の サラダ ロールパン 野菜スープ 465kcal/ 2.6g	ポテトオープン焼 ツナサラダ レーズンパン カレースープ 478kcal/ 2.9g	サンドイッチ(卵) 小松菜の和え物 コンソメスープ ヨーグルト 435kcal/ 2.7g	グラタン キャベツ塩昆布和え ホテルブレッド パンブキンスープ 459kcal/ 2.7g		
昼食	A	豚キムチ ナムル 水餃子 ごはん 中華スープ りんご 568kcal/ 3.0g	キーマカレー(温玉のせ) ウインナーとアスパラ炒め グリーンサラダ ごはん コンソメスープ フルーツポンチ 584kcal/ 2.9g	卵餡かけカツ丼 シーザーサラダ ゆば刺し ごはん みそ汁 バナナ 597kcal/ 3.0g	鮭の和風チャーハン マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁 ぶどう缶 キウイ 527kcal/ 2.9g	チキンソテーピザソース タラモサラダ 竹輪と里芋の煮物 ごはん パイン缶 コンソメスープ 612kcal/ 3.0g		
	B	タンメン ナムル 水餃子 りんご 559kcal/ 3.0g	パン選択 /	/	/	/		
夕食	A	海老ドリア マカロニのトマト煮 オニオンサラダ ごはん コンソメスープ 571kcal/ 2.9g	赤魚粕漬け焼 卵の花 そらまめ蜜煮 ごはん みそ汁 547kcal/ 2.8g	鯖の味噌煮 南瓜煮 白菜の彩りサラダ ごはん 清まし汁 594kcal/ 3.0g	豚肉と野菜のトマト煮 青菜とじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ごはん みそ汁 554kcal/ 2.9g	鰯の照り焼き 春菊としめじのお浸し チーズと卵のサラダ ごはん すまし汁 563kcal/ 2.9g		

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

