



# 今週の献立

5月 1 日



号室

様



二旬の野菜月間二 ～旬菜をどうぞご賞味ください～

							5/1(土)
朝 食	A (和食)						<b>ホッケの塩焼き</b> キャベツの昆布和え ごはん みそ汁 梅干し 418kcal/ 2.6g
	B (洋食)						<b>卵とウィンナーの炒めもの</b> キャベツの昆布和え クロワッサン オレンジジュース 431kcal/ 2.7g
昼 食	A						<b>アジフライ</b> 焼き茄子 イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ パイン缶 563kcal/ 2.8g
	B	/					/
夕 食	A						<b>豚スタミナ焼</b> ひじきの煮物 タラモサラダ ごはん みそ汁 571kcal/ 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2日～5月8日



号室

様



		5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)	5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
朝食	A (和食)	<b>肉野菜炒め</b> 白菜柚子和え ごはん みそ汁 のり佃煮 429kcal/ 2.6g	<b>目玉焼き</b> なめこの香味和え ごはん みそ汁 煮豆(白花生) 412kcal/ 2.5g	<b>納豆&amp;卵の花</b> ハムサラダ ごはん みそ汁 梅干し 425kcal/ 2.7g	<b>鶏肉と根菜の煮物</b> グリーンサラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 421kcal/ 2.5g	<b>肉団子の甘辛煮</b> ポテトサラダ ごはん みそ汁 梅びしお 428kcal/ 2.8g	<b>野菜雑炊</b> オクラの梅あえ 煮豆(きんとき豆) 漬物(大根) 398kcal/ 2.7g	<b>野菜と挽肉の炒め物</b> かぼちゃサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 409kcal/ 2.6g
	B (洋食)	<b>ベーコンチーズトースト</b> 白菜柚子和え コーンスープ ブルーベリーヨーグルト 421kcal/ 2.8g	<b>野菜とひき肉の炒め物</b> なめこの香味和え ごまロール オレンジジュース 442kcal/ 2.8g	<b>ラタトゥイユ</b> ハムサラダ レーズンパン フルーチェ(ピーチ) 458kcal/ 2.9g	<b>蕪の豆乳煮</b> グリーンサラダ くるみパン コーンスープ 434kcal/ 2.7g	<b>オムレツ</b> ポテトサラダ 食パン ワカメスープ 410kcal/ 2.9g	<b>ウィンナーと野菜のソテー</b> オクラの梅あえ 胚芽ロール カレースープ 437kcal/ 2.8g	<b>ホットサンド(玉子)</b> かぼちゃサラダ 野菜ジュース ヨーグルト 443kcal/ 2.9g
昼食	A	<b>赤魚の野菜餡かけ</b> 和風サラダ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁 ミニたい焼き 537kcal/ 2.9g	<b>チキン南蛮</b> かぶのそぼろあん コンニャクのピリ辛煮 ごはん みそ汁 レモンゼリー 591kcal/ 3.0g	<b>すずきのマヨネーズ焼き</b> にんじんサラダ 里芋の煮っころがし ごはん みそ汁 みかん缶 542kcal/ 3.0g	<b>鮭のレモン焼き</b> 薩摩芋バター醤油炒め 菜の花のクルミ和え ごはん みそ汁 黄桃缶 543kcal/ 2.9g	<b>旬菜御膳</b> ミニ天丼& ミニ稲庭うどん 筍と生麩の炊合せ 春野菜のサラダ 水羊羹(抹茶) 652kcal/ 3.0g	<b>玉子とエビのチリソース</b> ザーサイと切干大根のサラダ 春巻き ごはん 中華スープ ピーチゼリー 575kcal/ 3.1g	<b>ハヤシライス</b> トマトソースのサラダ さつまいもオレンジ煮 コンソメスープ プリン 543kcal/ 2.9g
	B	/	/	/		/	/	/
夕食	A	<b>鶏の照り焼き</b> 彩りコールスロー 南瓜の煮つけ ごはん 清まし汁 580kcal/ 3.0g	<b>鱈のおろし煮</b> 青菜とさつまいも揚げ炒め とろろ芋 麦ごはん かきたま汁 546kcal/ 2.9g	<b>海鮮旨煮</b> ブロッコリーとハムのマヨ和え 茄子とピーマンの味噌炒め ごはん 中華スープ 568kcal/ 2.9g	<b>豚肉の焼肉風炒め</b> 青梗菜とうす揚げのお浸し 南瓜の煮つけ ごはん コンソメスープ 549kcal/ 2.8g	<b>ニラ玉(肉入り)</b> 焼売 3色豆サラダ ごはん 中華スープ 536kcal/ 3.0g	<b>鱈の柚子味噌焼き</b> 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ごはん 清まし汁 554kcal/ 2.8g	<b>鯉の磯辺あんかけ</b> 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ごはん みそ汁 524kcal/ 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9日～5月15日



号室

様



		5/9(日)	5/10(月)	5/11(火)	5/12(水)	5/13(木)	5/14(金)	5/15(土)
朝食	A (和食)	<b>サンマの塩焼き</b> マカロニサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 430kcal/ 2.8g	<b>竹輪と根菜の炒り煮</b> チキンサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.6g	<b>高野豆腐の玉子とじ</b> いんげんのごま和え ごはん みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 398kcal/ 2.6g	<b>青梗菜とハムの炒め物</b> コールスローサラダ ごはん みそ汁 梅干し 417kcal/ 2.5g	<b>野菜の干草焼き※</b> 白菜梅じそ和え ごはん みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g	<b>焼き豆腐のそぼろあん</b> ごぼうサラダ ごはん みそ汁 煮豆(白花豆) 439kcal/ 2.7g	<b>ふーチャンブルー</b> レタスサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g
	B (洋食)	<b>参鶏湯(韓国風スープ)</b> マカロニサラダ ごまロール フルーチェ(ベリー) 452kcal/ 2.9g	<b>ウインナーとほうれん草のソテー</b> チキンサラダ 食パン コンソメスープ 424kcal/ 2.7g	<b>ベーコン入りスクランブルエッグ</b> いんげんのごま和え ロールパン カレースープ 453kcal/ 3.0g	<b>ピザトースト</b> コールスローサラダ 野菜ジュース ヨーグルト 431kcal/ 2.7g	<b>ハムとキャベツのソテー</b> 白菜梅じそ和え 胚芽ロール たまごスープ 478kcal/ 3.2g	<b>リヨネーズポテト</b> ごぼうサラダ クロワッサン オレンジジュース 453kcal/ 2.6g	<b>ポトフ</b> レタスサラダ レーズンパン フルーチェ(いちご) 456kcal/ 2.7g
昼食	A	<b>親子煮</b> いんげん辛子和え 大根の和風餡かけ ごはん 清まし汁 ミニケーキ 594kcal/ 2.9g	<b>牛丼</b> 小松菜の和え物 温玉 清まし汁 黄桃缶 559kcal/ 2.8g	<b>白身フライサルサソース</b> 白菜の煮びたし ツナサラダ ごはん みそ汁 オレンジ 535kcal/ 2.9g	<b>煮込みハンバーグ</b> チョップドサラダ ミニオムレツ ごはん みそ汁 パン缶 571kcal/ 3.1g	<b>鶏のもろみ味噌焼き</b> 春雨の甘酢和え 竹輪と大根の煮物 ごはん すまし汁 ヨーグルト 570kcal/ 2.8g	<b>豚しゃぶ(温)</b> がんも煮 わかめと海老のサラダ 筍ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 556kcal/ 2.9g	<b>鮭幽庵焼き</b> 里芋の煮物 胡瓜と竹輪の酢の物 ごはん みそ汁 みかん缶 567kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	<b>パン又はごはんをお選び下さい</b>  <b>ごはん・パン</b>	<b>どちらかお選びいただき、丸印をつけてください</b>	/	/
夕食	A	<b>鮭のガーリック焼き</b> 温野菜サラダ 飛龍頭 ごはん みそ汁 589kcal/ 3.0g	<b>青椒肉絲</b> 餃子 大根サラダ ごはん 中華スープ 560kcal/ 2.9g	<b>ポークチャップ</b> 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	<b>鯖塩焼き</b> マカロニサラダ 茄子の肉みそ炒め ごはん 清まし汁 549kcal/ 2.9g	<b>鰯生姜煮</b> 海藻サラダ 厚揚げと小松菜の煮物 ごはん みそ汁 562kcal/ 2.9g	<b>鱈の焼き南蛮</b> 冬瓜のゆず餡かけ 根菜きんぴら ごはん みそ汁 615kcal/ 2.9g	<b>家常豆腐</b> 餃子 青菜のナムル ごはん 中華スープ 571kcal/ 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



※干草焼き  
みじん切りにした野菜を  
混ぜこんだ玉子焼き



# 今週の献立


5月16日～5月22日



号室

様



		5/16(日)	5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)	5/22(土)
朝食	A (和食)	<b>五目巾着煮</b> ほうれん草の胡麻和え ごはん みそ汁 漬物 (大根) 451kcal/ 2.5g	<b>キャベツのそぼろ煮</b> 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 ねり梅 394kcal/ 2.6g	<b>菜の花とじゃこ炒め</b> もやしのサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.4g	<b>信田煮</b> かにかまサラダ ごはん みそ汁 漬物 (胡瓜) 423kcal/ 2.4g	<b>鮭の塩焼き</b> ブロッコリーのマヨ和え ごはん みそ汁 ふりかけ 391kcal/ 2.5g	<b>豆腐のカニ餡かけ</b> キャベツの和え物 ごはん みそ汁 梅干し 419kcal/ 2.6g	<b>肉じゃが</b> パンプキンサラダ ごはん みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 437kcal/ 2.4g
	B (洋食)	<b>チーズオムレツ</b> ほうれん草の胡麻和え くるみパン コンソメスープ 454kcal/ 2.7g	<b>ホットサンド (ハム)</b> 三色豆のサラダ 野菜ジュース フルーチェ (ベリー) 434kcal/ 2.5g	<b>菜の花のキッシュ</b> もやしのサラダ 食パン コンソメスープ 440kcal/ 2.6g	<b>ロールキャベツ</b> かにかまサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 439kcal/ 2.8g	<b>スクランブルエッグ</b> ブロッコリーの和え物 レーズンパン コンソメスープ 435kcal/ 2.6g	<b>フレンチトースト</b> キャベツの和え物 フルーチェ (いちご) 野菜スープ 408kcal/ 2.5g	<b>ラザニア風</b> パンプキンサラダ ロールパン りんごジュース 459kcal/ 2.6g
昼食	A	<b>牛肉の甘辛炒め</b> とろろ芋 白菜とツナの煮物 麦飯 卵スープ ぶどうゼリー 558kcal/ 2.9g	<b>鮭のバター醤油焼き</b> 水菜と大根のサラダ 南瓜煮 ごはん みそ汁 黄桃缶 585kcal/ 2.9g	<b>ご当地in大阪♪</b> たこ焼き&お好み焼き プチ串カツ 盛り合わせサラダ 粕汁 レモンゼリー 558kcal/ 3.0g	<b>鰯のおろし煮</b> 白菜の甘酢漬け にらと竹輪の和え物 ごはん 清まし汁 パイン缶 562kcal/ 2.9g	<b>三色そぼろ丼</b> 厚揚げの煮物 盛り合わせサラダ すまし汁 バナナ 548kcal/ 2.9g	<b>肉団子酢豚</b> 茄子の揚げびたし もやしのナムル ごはん 中華スープ オレンジ 556kcal/ 2.9g	<b>オムライス</b> アスパラベーコンソテー コブサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー 554kcal/ 2.8g
	B	/	/		/	/	/	/
夕食	A	<b>鯖の金山寺味噌焼き</b> アボガドの山葵醤油和え 春の花野菜サラダ ごはん 清まし汁 579kcal/ 2.9g	<b>鶏チーズ焼(ピザソース)</b> さつまいもサラダ 肉団子甘辛煮 ごはん みそ汁 577kcal/ 2.9g	<b>豚肉の生姜焼き</b> 里芋の煮物 海藻サラダ ごはん みそ汁 561kcal/ 2.8g	<b>BBQチキン</b> 春菊とえのきのお浸し ひじきの炒め煮 ごはん みそ汁 578kcal/ 2.9g	<b>豚肉と野菜の旨煮</b> 青梗菜の中華和え 卵の花 ごはん みそ汁 531kcal/ 2.9g	<b>鯖の味噌煮</b> 青菜としめじの和え物 五目煮豆 ごはん すまし汁 579kcal/ 2.9g	<b>麻婆茄子</b> トマトサラダ ビーフン炒め ごはん 中華スープ 583kcal/ 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 23日～ 5月 29日



号室

様



		5/23(日)	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)	5/29(土)
朝食	A (和食)	じゃこの卵とじ 春雨サラダ ごはん みそ汁 漬物 (大根) 395kcal/ 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 青梗菜のお浸し ごはん みそ汁 のり佃煮 409kcal/ 2.5g	ウイパーとキャパツのソテー ミモザサラダ ごはん みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.6g	筑前煮 しらすおろし ごはん みそ汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.6g	納豆&だし巻き玉子 花野菜サラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.5g	玉子雑炊 ツナサラダ 煮豆 (白花豆) 梅干し 413kcal/ 2.7g	厚揚げの炒め煮 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 練りうめ 398kcal/ 2.4g
	B (洋食)	臭だくさんミネストローネ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 447kcal/ 2.7g	アパウとバ-ツの玉子炒め 青梗菜のお浸し クロワッサン コンソメスープ 421kcal/ 2.6g	ほうれん草のキッシュ ミモザサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 425kcal/ 2.6g	根菜のミルク煮 しらすおろし ごまロール コーンスープ 431kcal/ 2.8g	ポテトチーズ焼き 花野菜サラダ 食パン トマトスープ 465kcal/ 2.6g	ミートオムレツ ツナサラダ レーズンパン カレースープ 478kcal/ 2.9g	ツナコーントースト 小松菜の和え物 コンソメスープ フルーチェ (オレンジ) 435kcal/ 2.7g
昼食	A	春キャパツの回鍋肉 水餃子 中華クラゲの和え物 ごはん わかめスープ ピーチゼリー 585kcal/ 2.8g	牛皿 玉子豆腐 長芋の梅和え ごはん みそ汁 青りんごゼリー 607kcal/ 3.0g	天津飯 シーフードマリネ さつま揚げの煮物 コンソメスープ 黄桃缶 596kcal/ 2.7g	グリルチキンマスタードソース コブサラダ 小松菜胡麻和え ごはん 清まし汁 ヨーグルト 597kcal/ 3.0g	バターチキンカレー ミニオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジゼリー 584kcal/ 2.9g	おろしハンバーグ 冬瓜のゆず餡かけ オニオンサラダ 空豆ごはん みそ汁 みかん缶 568kcal/ 3.0g	味噌カツ タラモサラダ 竹輪と里芋の煮物 ごはん すまし汁 ピーチゼリー 612kcal/ 3.0g
	B	/	/	ソース焼きそば シーフードマリネ さつま揚げの煮物 コンソメスープ 黄桃缶 616kcal/ 3.1g	どちらかお選びいただき、 丸印をつけてください		/	/
夕食	A	鱈の幽庵焼き じゃが芋のそぼろ餡 はんぺんマヨサラダ ごはん 清まし汁 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	鱈の西京焼き 南瓜煮 グリーンサラダ ごはん 清まし汁 594kcal/ 3.0g	豚肉の塩だれ炒め 里芋のカニ餡かけ 青菜のおかか和え ごはん みそ汁 571kcal/ 2.9g	赤魚粕漬け焼 白菜の煮浸し さつま芋田舎煮 ご飯 みそ汁 547kcal/ 2.8g	鮭のハーブ焼き ミニロールキャベツ いんげんの胡麻和え ごはん みそ汁 489kcal/ 2.7g	豚肉と野菜のトマト煮 青梗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

- 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 30日～ 5月 31日



号室

様



		5/30(日)	5/31(月)				
朝食	A (和食)	<b>はんぺんの卵とし</b> 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>鶏ごぼう</b> ハムサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.6g				
	B (洋食)	<b>グラタン</b> キャベツ塩昆布和え 胚芽ロール りんごジュース 459kcal/ 2.7g	<b>スパニッシュオムレツ</b> ハムサラダ クロワッサン オレンジジュース 458kcal/ 2.8g				
昼食	A	<b>チャーハン</b> マセドアンサラダ かに焼売 中華スープ 杏仁フルーツ 527kcal/ 2.9g	<b>鱈の香草焼き</b> カリフラワーとホトトギスのサラダ チキンナゲット ごはん 野菜スープ パウンドケーキ(ゆかた) 583kcal/ 3.0g				
	B	/	/	/	/	/	/
夕食	A	<b>鱈の照り煮</b> 菜の花とおかかのお浸し 玉子豆腐 ごはん すまし汁 563kcal/ 2.9g	<b>ミートローフ</b> パプリカのマリネ 大根とベーコンのミルク煮 ごはん コンソメスープ 541kcal/ 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

