



今週の献立

5月1日



号室



		5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)	5/7(土)
朝食	A (和食)	鶏つくね焼き ひじきサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 418kcal/ 2.6g	肉野菜炒め たまごサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 429kcal/ 2.6g	目玉焼き マカロニサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 412kcal/ 2.5g	高野豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 425kcal/ 2.7g	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 421kcal/ 2.5g	ふんわり玉子のカニ餡掛 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.8g	玉子雑炊 ハムサラダ 煮豆(きんとき豆) 梅びしお 398kcal/ 2.7g
	B (洋食)	ラタトゥイユ ひじきサラダ ロールパン コンスープ 431kcal/ 2.7g	マヨコーントースト たまごサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト 421kcal/ 2.8g	ポトフ マカロニサラダ 黒糖ロール オレンジジュース 442kcal/ 2.8g	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 食パン コンソメスープ 458kcal/ 2.9g	野菜とひき肉の炒め物 ごぼうサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 434kcal/ 2.7g	オムレツ ポテトサラダ チーズパン コンソメスープ 410kcal/ 2.9g	ウインナーと野菜のソテー ハムサラダ レーズンパン トマトスープ 437kcal/ 2.8g
昼食	A	白身ワラのカルパチス 焼き茄子 イタリアンサラダ ご飯 コンソメスープ パイン缶 563kcal/ 2.8g	鶏の照り焼き 和風サラダ 南瓜の煮つけ ご飯 清まし汁 ミニ今川焼き 537kcal/ 2.9g	カツ丼 ~ふわふわ玉子餡~ コーンサラダ 卵の花 みそ汁 いちごゼリー 559kcal/ 2.8g	鮭の幽庵焼き にんじんサラダ 蓮根とピーマンの味噌炒 ご飯 清まし汁 みかん缶 542kcal/ 3.0g	鶏の竜田揚げ 白菜の煮浸し 和風コロコロサラダ ご飯 みそ汁 レモンゼリー 543kcal/ 2.9g	鱈の焼き南蛮 葉の花のお浸し 根菜の煮物 ご飯 みそ汁 バナナ 652kcal/ 3.0g	春キャベツの回鍋肉 ザンザイと切干大根のサラダ 焼売 ご飯 中華スープ 黄桃缶 575kcal/ 3.1g
	B	/		海老天蕎麦 コーンサラダ 卵の花 いちごゼリー 533kcal/ 3.1g	新緑が美しい季節になりました。青々と実った季節の野菜を多く取り入れたので、ぜひご賞味ください。旅行気分メニューを再開致しました。			/
夕食	A	牛スタミナ焼 こんにゃくの甘辛煮 たらもサラダ ご飯 みそ汁 571kcal/ 2.8g	赤魚の野菜餡かけ もやしの大葉和え 金平ごぼう ご飯 みそ汁 580kcal/ 3.0g	ほきの木の芽味噌焼き ほうれん草の炒め物 とろろ芋 麦ご飯 清まし汁 546kcal/ 2.9g	豚肉の焼肉風炒め オクラとなめこの和え物 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 568kcal/ 2.9g	鱈の西京焼き 隠元の胡麻和え さつま揚げの炒り煮 ご飯 清まし汁 549kcal/ 2.8g	ニラ玉(肉入り) 春雨と木耳のチャプチェ 旨塩キャベツ野菜和え ご飯 中華スープ 536kcal/ 3.0g	鰯の梅煮 青梗菜とツナ煮 長芋となめ草の和え物 ご飯 清まし汁 554kcal/ 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



		5/8(日)	5/9(月)	5/10(火)	5/11(水)	5/12(木)	5/13(金)	5/14(土)
朝食	A (和食)	魚河岸揚げの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 409kcal/ 2.6g	野菜と挽肉の炒め物 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 430kcal/ 2.8g	納豆&卵の花 海藻サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.6g	五目巾着煮 チキンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 398kcal/ 2.6g	青梗菜とハムの炒め物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 417kcal/ 2.5g	じゃこ入り玉子焼き もやしのサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g	豆腐と野菜のとろみ煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 439kcal/ 2.7g
	B (洋食)	サンドイッチ(ツナ) かぼちゃサラダ 野菜ジュース フルーチェ(いちご) 443kcal/ 2.9g	肉団子の生姜風味煮 ダイスサラダ ロールパン オニオンスープ 452kcal/ 2.9g	ハム入スクランブル エッグ 海藻サラダ 食パン コーンスープ 424kcal/ 2.7g	男爵芋と挽肉ソースのオーブン焼 チキンサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 453kcal/ 3.0g	ベーコンクリームスープ コールスローサラダ 黒糖ロール ヨーグルト 478kcal/ 3.2g	ミートオムレツ もやしのサラダ チーズパン 野菜スープ 431kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト ごぼうサラダ レーズンパン コンソメスープ 453kcal/ 2.6g
昼食	A	親子煮 いんげん辛子和え 味噌ポテト炒め ご飯 清まし汁 パイ缶 594kcal/ 2.9g	旬菜御膳 ミニ天丼& ミニ稲庭うどん だし巻き玉子 春野菜のサラダ 水羊羹(抹茶) 652kcal/ 3.0g	グリルチキントマトソース チョップドサラダ 豆腐のガレット ご飯 野菜スープ ピーチゼリー 571kcal/ 3.1g	えびかつ 南瓜と豆のサラダ はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 オレンジ 535kcal/ 2.9g	鶏のもろみ味噌焼き しらすおろし さつま揚げと牛蒡煮 ご飯 清まし汁 人形焼き 570kcal/ 2.8g	ハヤシライス(牛) わかめと海老のサラダ じゃがバターコーン コンソメスープ ぶどうゼリー 543kcal/ 2.9g	鱈の焼き南蛮 ひじき炒り煮 レタとチーズのサラダ 筍ご飯 清まし汁 みかん缶 556kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	/	/	パン選択	/
夕食	A	鰯の磯辺あなかけ 竹輪のピリ辛炒め 春雨の甘酢和え ご飯 みそ汁 524kcal/ 2.9g	鮭のガーリック焼き さつま芋のハーブマスト炒め シーフードマリネ ご飯 コンソメスープ 589kcal/ 3.0g	麻婆茄子 水餃子 中華くらげのサラダ ご飯 中華スープ 560kcal/ 2.9g	ポークチャップ めかぶの酢の物 温野菜サラダ ご飯 コンソメスープ 497kcal/ 2.9g	秋刀魚の生姜煮 梅しそ水菜サラダ 温泉玉子 ご飯 みそ汁 549kcal/ 2.9g	ほきの利休焼き もずく酢 シ厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 562kcal/ 2.9g	豚しゃぶ(温) 蕪の柚子和え 根菜きんぴら ご飯 みそ汁 615kcal/ 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

		5/15(日)	5/16(月)	5/17(火)	5/18(水)	5/19(木)	5/20(金)	5/21(土)
朝食	A (和食)	目玉焼き シーザーサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	ふーチャンブルー ポテトサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 451kcal/ 2.5g	キャベツのそぼろ煮 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 ねり梅 394kcal/ 2.6g	菜の花とじゃこ炒め 盛り合わせサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.4g	信田煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 423kcal/ 2.4g	鮭の塩焼き 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 391kcal/ 2.5g	豆腐のカニ餡かけ ミモザサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 419kcal/ 2.6g
	B (洋食)	サンドイッチ(たまご) シーザーサラダ フルーチェ(ピーチ) 野菜スープ 456kcal/ 2.7g	ホットケーキ ポテトサラダ 野菜ジュース ヨーグルト 434kcal/ 2.5g	チーズオムレツ 三色豆のサラダ ロールパン コンソメスープ 454kcal/ 2.7g	根菜のミルク煮 盛り合わせサラダ 胚芽ロール いちごヨーグルト 440kcal/ 2.6g	真沢山ミックスロール スパゲティサラダ 黒糖ロール りんごジュース 439kcal/ 2.8g	スクランブルエッグ 花野菜サラダ チーズパン コンソメスープ 435kcal/ 2.6g	フレンチトースト ミモザサラダ フルーチェ(ベリー) 野菜スープ 408kcal/ 2.5g
昼食	A	鰯の煮つけ 里芋の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 餡ドーナツ 567kcal/ 2.9g	牛肉の甘辛炒め とろろ芋 白菜の煮浸し 麦飯 みそ汁 マスカットゼリー 558kcal/ 2.9g	鮭のバター醤油焼き 菜の花の山葵和え 筍のおかか煮 ご飯 清まし汁 黄桃缶 585kcal/ 2.9g	葱塩チキン 厚揚げの煮物 さつまいもサラダ ご飯 清まし汁 フルーツみつ豆 548kcal/ 2.9g	三色そぼろ丼 冬瓜の和風餡かけ レタとチーズのサラダ 清まし汁 レモンゼリー 607kcal/ 3.0g	鱈のおろし煮 白菜の甘酢漬け にらと竹輪の炒め物 ご飯 みそ汁 パイン缶 562kcal/ 2.9g	肉団子酢豚 茄子の生姜煮 かにかまサラダ ご飯 中華スープ ヨーグルトオレンジソース 556kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	海鮮塩焼きそば 厚揚げの煮物 さつまいもサラダ フルーツみつ豆 533kcal/ 3.1g		/	/
夕食	A	家常豆腐 かに焼売 チョレギサラダ ご飯 中華スープ 571kcal/ 2.9g	鯖のくるみ味噌焼き サミとブロッコリーのサラダ こんにゃく甘辛煮 ご飯 清まし汁 579kcal/ 2.9g	肉じゃが ピーマンとホウレンソウのサラダ 蒸し入香味だれかけ ご飯 みそ汁 577kcal/ 2.9g	赤魚粕漬焼き 南瓜煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 561kcal/ 2.8g	豆腐ハンバーグ 春菊とえのきのお浸し ひじきの炒め煮 ご飯 みそ汁 578kcal/ 2.9g	豚肉の焼肉風炒め オクラの梅和え 卵の花 ご飯 清まし汁 531kcal/ 2.9g	ほきの利休焼き 青菜と薄揚げの煮浸し 蓮根と牛蒡の塩金平 ご飯 みそ汁 579kcal/ 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16日～5月22日



号室



様

		5/22(日)	5/23(月)	5/24(火)	5/25(水)	5/26(木)	5/27(金)	5/28(土)
朝食	A (和食)	はんぺんの卵とじ コーンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 437kcal/ 2.4g	枝豆と豆腐の7ツ天煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 395kcal/ 2.5g	納豆&だし巻き玉子 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 409kcal/ 2.5g	ウイナーとキャベツのソテー ミモザサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.6g	筑前煮 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.6g	ふんわり玉子の和風餡 チキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.5g	野菜雑炊 フレンチサラダ 煮豆(白花豆) 梅干し 413kcal/ 2.7g
	B (洋食)	南瓜とウイナーの炒め物 コーンサラダ ロールパン オニオンスープ 447kcal/ 2.7g	菜の花のキッシュ ツナサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 425kcal/ 2.6g	Eビ団子入豆乳スープ グリーンサラダ チーズパン フルーチェ(オレンジ) 459kcal/ 2.6g	きのこパスタの炒め物 ミモザサラダ 黒糖ロール コンスープ 421kcal/ 2.6g	ホットケーキ 花野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト 431kcal/ 2.8g	ポテトチーズ焼き チキンサラダ 食パン りんごジュース 465kcal/ 2.6g	オムレツ フレンチサラダ レーズンパン 野菜スープ 478kcal/ 2.9g
昼食	A	高菜炒飯 餃子 長芋の梅和え 中華スープ 青りんごゼリー 527kcal/ 2.9g	鱈の幽庵焼き なめことわかのみぞれ和え さつま芋のサラダ ご飯 清まし汁 みかん缶 585kcal/ 2.8g	旅行気分in広島♪ あなご飯 分葱とたこのぬた風 八寸※ 清まし汁 もみじ饅頭 594kcal/ 3.4g	デミオムライス ミカリ丼 コールスローサラダ コンソメスープ コーヒゼリー 554kcal/ 2.8g	おろしハンバーグ 玉子豆腐 オニオンサラダ 空豆ご飯 みそ汁 パイン缶 568kcal/ 3.0g	鮭のムニエル トマトサラダ 根菜のクリーム煮 ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 597kcal/ 3.0g	ビーフカレー ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ キウイ 584kcal/ 2.9g
	B	/	/	※八寸(はっすん) 根菜と鶏肉の煮物	/	チャーシュー麺 玉子豆腐 オニオンサラダ パイン缶 499kcal/ 3.3g	/	/
夕食	A	ミートローフ キャロットラペ 野菜のミルク煮 ご飯 コンソメスープ 489kcal/ 2.7g	豚肉と野菜のトマト煮 茸とアスパラソテー バジルポテサラ ご飯 オニオンスープ 571kcal/ 2.9g	赤魚の煮付け 茄子の炒め物 いんげんのおかか和え ご飯 みそ汁 518kcal/ 2.9g	海老と玉子のフリリス ビーフン炒め 棒棒鶏風サラダ ご飯 わかめスープ 563kcal/ 3.0g	鱈の西京焼き じゃが芋甘辛炒め コブサラダ ご飯 清まし汁 594kcal/ 3.0g	麻婆茄子 かに焼売 中華クラゲの和え物 ご飯 中華スープ 583kcal/ 2.9g	鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 547kcal/ 2.8g

※キャロットラペ
人参を用いたワサビのサラダ

●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



		5/29(日)	5/30(月)	5/31(火)			
朝食	A (和食)	ミ厚揚げのみぞれ餡 ブロッコリー-サラダ ご飯 みそ汁 練りうめ 398kcal/ 2.4g	肉野菜炒め タラモサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 407kcal/ 2.5g	肉詰めいなりの煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.6g			
	B (洋食)	ハム入りスクラブ レッグ ブロッコリー-サラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 459kcal/ 2.7g	ツナコーントースト タラモサラダ コンソメスープ フルーチェ(オレンジ) 435kcal/ 2.7g	スパニッシュオムレツ ハムサラダ 黒糖ロール オレンジジュース 458kcal/ 2.8g			
昼食	A	鮭の磯焼き(のり) 胡瓜とわかめの甘酢和え 根菜ピリ辛炒め ご飯 すまし汁 ピーチゼリー 612kcal/ 3.0g	懐かし喫茶店風献立 スパゲティミートソース レタとチーズのサラダ ミニオムレツ コンソメスープ クリーム-デザート 風デザート 589kcal / 2.9g	鱈の香草焼き カリフラワーとポテトのサラダ 豆腐のカット ご飯 野菜スープ みかん缶 583kcal/ 3.0g			
	B						
夕食	A	豚肉の生姜焼き 青梗菜とじゃこの炒め物 キャベツ塩昆布和え ご飯 みそ汁 554kcal/ 2.9g	鱈の照り煮 菜の花とおかかのお浸し 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 563kcal/ 2.9g	グリルチキンステーキ パプリカのマリネ 大根とパプリクの洋風煮 ご飯 ミルクスープ 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

