

常食

## 週間献立表

	5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
朝	あわごはん キャベツソテー たいみそ すまし汁	ごはん 人参と卵の炒め物 ふりかけ みそ汁	ごはん スクランブルエッグ 梅びしお コンソメスープ(白菜)	ごはん からし菜炒めコンビーフ ヨーグルト和え(みかん) みそ汁	ごはん オムレツ&ソテー Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん ポテトケチャップ炒め ヨーグルト コーンスープ	ごはん フーイリチー のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 323 kcal たんぱく質 8.9 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 8.8 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.4 g
昼	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 付け(ソテー) マカロニサラダ フルーツ(みかん) きのこスープ	ごはん 魚の味噌煮 付け(ソテー) ソーメンチャンプルー フルーツ(黄桃) すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテーアスパラ) 青菜のおひたし デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん カレイの揚げ煮 付け(南瓜・いんげん) ふイリチー フルーツ(キウイ・黄桃) 豚汁	ごはん 鮭の香草焼き 付け 中華サラダ キウイムース みそ汁	黒米ご飯 鶏肉のくわ焼き 付け(人参シリ) オクラのもずく和え 合わせるゼリー(マスカット) 味噌汁	ごはん 白身魚のピザ風 南瓜の含め煮 赤メロンムース みそ汁
	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.6 g
おやつ	ヨーグルト風クレープ	ヒラヤーチ	森永プリン	くず餅風デザート	レアチーズケーキ(1/10)	乳菓まんじゅう	バナナムース
	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 鮭のムニエルタルソースかけ 付け じゃがいも炒め 洋梨ムース みそ汁	ごはん 中華炒め カリフラワーサラダ フルーツ(パイン) アーサ汁	ごはん さばの蒲焼風 千切りイリチー フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 カリフラワーサラダ(ツナ) フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 豚肉のトマト煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え ストロベリーゼリー 野菜スープ	ごはん サバの梅しそ焼き 付け きんぴらごぼう フルーツ(パイン) 赤だし	ごはん 親子煮 ひじきの和え物 フルーツ(キウイ・みかん) 味噌汁
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.7 g
	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 60.3 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 60.6 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 68.4 g

常食

## 週間献立表

	5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
朝	ごはん からし菜炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん パパイヤ炒め フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん ポーク炒め フルーツヨーグルト アスパラスープ	ごはん ソーセージソテー フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん カリフラワー炒め 梅びしお 味噌汁	ごはん ポークと白菜炒め カップヨーグルト 野菜スープ	ごはん 人参イリチー のり佃煮 味噌汁
	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.3 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 10.9 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.1 g
昼	ごはん 豚肉と厚あげの味噌炒め カリフラワーサラダ フルーツ(みかん) もずく中華スープ	ごはん あじの南蛮漬け 千切り炒め デザートムース(パイン) アーサ汁	チャーハン 豆腐チャンプルー(ほんだし) きゅうりの梅和え物 フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ薬味だれ 付け(ソテー) クービーリチー(油揚げ) フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き 付け(ソテー) ゴーヤーチャンプルー フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん ハヤシライス(マッシュルーム) レタスサラダ デザートムース(ぶどう) 春雨と卵のスープ	ごはん 豚バラ肉の中華風炒め 三色和え フルーツ(キウイ・パイン) アーサ汁
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.4 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.9 g
おやつ	ピーチCaゼリー	ロールケーキ(いちご)1/10	げんまい	ごまプリン	ドームケーキ(チョコ)冷	シフォンケーキ(バナナ)	水ようかん
	エネルギー 28 kcal たんぱく質	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん さかなの沢煮 サラスパ りんご缶 アーサ汁	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 付け(塩茹でブロッコリー) 春雨酢味噌 赤メロンムース きのこスープ	ごはん さばの黒酢煮 レタスの和え物 デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん 魚のおろし煮 付け かぼちゃサラダ フルーツ(キウイ) オクラのスープ	麦ごはん 中華風肉味噌炒め 長芋の和え物 青りんごゼリー 味噌汁	ごはん さばのねぎ味噌焼き 付け(ソテー) 青菜のピーナッツ和え 野菜と果物ゼリー 味噌汁	ごはん あじの香草焼き 付け(ソテー) ふイリチー キウイムース みそ汁
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.7 g
	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 65 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 57.7 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 63.4 g

常食

## 週間献立表

	5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
朝	ごはん パパヤー炒め ヨーグルトシェイク みそ汁	ごはん 人参の卵とじ たいみそ すまし汁	ごはん 野菜ソテー デザートムース(バナナ) コンソメスープ	ごはん 炒り豆腐 ヨーグルト 味噌汁	ごはん オクラ炒め ふりかけ みそ汁	ごはん カリフラワー炒め ヨーグルト クリームコーンスープ	ごはん パパイヤ炒め ふりかけ みそ汁
	エネルギー 413 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 8 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.3 g
昼	ごはん 魚のバター焼き 付け シーザーサラダ 黒糖ゼリー すまし汁	麦ごはん ごま味噌肉じゃが 酢の物 フルーツ(洋梨) とろろ汁	ごはん 魚のカレー風味焼き 付け(ソテーアスパラ) ゴーヤーチャンプルー さつま芋ウムニー アーサ汁	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー) コールスローサラダ フルーツ(みかん) そば汁	ごはん 庵かけカニ玉風 ほうれん草ごま和え デザートムース(パイン) 野菜の白味噌汁	ごはん 牛肉の卵とじ サラダ 合わせるゼリー(杏仁) 中華スープ	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 菜の花ナムル フルーツ(キウイ・黄桃) とろろ汁
	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.5 g
おやつ	アイス風デザート	エクレア	シフォンケーキ(チョコ)	ココアワッフル	くわっちーデイ	スイートポテト	レアチョコケーキ
	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 3.3 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g
夕	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーソテー マンゴームース コンソメスープ	ごはん さばの蒲焼風 付け(ソテー) 大根の和え物 デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 肉豆腐 カリフラワーサラダ アセロラゼリー みそ汁	ごはん 八宝菜 南瓜コロッケ キウイムース きのこ汁	ごはん 和風チキンソテー 付け ツナアスパラサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん さわらの照り焼き 付け(茹でサラダ) じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(白桃) みそ汁	三色丼 千切りイリチー ピーチCaゼリー きのこスープ
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.4 g
	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 59.1 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 62.8 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 65.6 g

常食

## 週間献立表

	5月22日(日)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)
朝	ごはん じゃがいも炒め デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん ひじきの炒り卵 ふりかけ みそ汁	ごはん 人参洋風きんぴら バナナシェイク 卵スープ	ごはん 白菜炒め たいみそ すまし汁	ごはん 人参シリシリ 梅びしお みそ汁	ごはん 青菜炒め ヨーグルト みそ汁	ごはん ウンチェー炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 9.8 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 6.9 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.9 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.6 g
昼	ごはん ミートローフ 付け 大根サラダ フルーツ(黄桃) 味噌汁	麦ごはん すきやき風 わかめの酢味噌和え デザートムース(ピーチ) すまし汁	ごはん 魚の味噌焼き 付け 中華和え 黒糖ゼリー 中身汁	ごはん マカロニグラタン 青菜のピーナッツ和え フルーツ(パイン・みかん) コーンスープ(セロリ) みそ汁	ごはん 鶏天ぷら 付け(大根おろし) 海藻サラダ フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん サンマの蒲焼 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(パイン) すまし汁	ごはん 豚肉の韓国風甘辛焼き 付け きゅうりのもずく和え 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 27.4 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g
おやつ	青りんごゼリー(森永)	あまがし	チーズトック	ペアクリームワッフル	やわらかサブレ(バニラ)	カルシウムまんじゅう(こしあん)	水ようかん
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん 赤魚の味噌煮 豆腐チャンプルー りんごのコンポート みそ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 湯豆腐(かにあんかけ) キウイムース 味噌汁	ごはん ポークジンジャー炒め ブロッコリーサラダ 洋梨ムース コンソメスープ	ごはん あじの漬け焼き 付け(煮付) 餃子 フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 付け(千切り大根) さつま芋煮 デザートムース(いちご) アーサ汁	ごはん 中華炒め モーウイの梅和え フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん さばの香煮 付け セロリのサラダ 青りんごゼリー みそ汁
	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 29.3 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g
	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 69.5 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1663 kcal たんぱく質 59.7 g

常食

## 週間献立表

	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)
朝	ごはん 白菜ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん ポークビーンズ たいみそ すまし汁	ごはん カリフラワー炒め デザートムース和え クリームスープ				
	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 10.7 g				
昼	ごはん 魚のグリルきのこあん マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	雑穀ごはん サーモンのチーズ焼き 付け(ソテー) 大根のそぼろ煮 りんご缶 パンプキンスープ	ごはん カレーライス シーザーサラダ フルーツ(みかん) みそ汁				
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.3 g				
おやつ	野菜と果物ゼリー	もみじ饅頭(クリーム)	ロールケーキ(マンゴー)1/10				
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g				
夕	ごはん 手作り鶏つくね 付け(マッシュポテト) ほうれん草のお浸し デザートムース(メロン) 赤だし	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 付け(ソテー) はりはりサラダ アセロラゼリー すまし汁	ごはん うじら豆腐あんかけ キャベツイリチー フルーツ(キウイ) すまし汁				
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.7 g				
	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 60.8 g				