

2021年5月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1477	54.9	36.3	219.9	5.6

		日	月	火	水	木	金	土 1日
								1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
朝食	基本食							1517 54.2 44.8 218.5 4.6
昼食	基本食							ご飯 青菜と卵の炒め物 めかぶの酢の物
夕食	基本食							ご飯 鶏肉のカレー焼き さつま芋とピーマンじ 根菜のたらこ煮
		2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
		1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
		1328 51.0 23.5 218.2 4.6	1508 47.8 43.6 221.7 4.7	1288 51.5 17.7 210.2 5.2	1532 61.1 41.5 217.5 6.2	1581 61.5 40.6 220.2 6.4	1457 49.2 39.3 217.1 5.9	1441 50.1 35.0 221.8 4.5
朝食	基本食	ご飯 白菜の炒め煮 きのこ絹さや炒め	ご飯 おくらとなすの味噌炒 酢の物	ご飯 けんちん煮 人参たらこ炒め	ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 ブロッコリーのマヨネ	ご飯 カスレ(フランス煮込 アスパラごまマヨ和え	ご飯 野菜とさつま揚げの炒 きゅうりとオクラおか	ご飯 煮合わせ 春雨としらすの酢の物
昼食	基本食	ご飯 カレイの西京焼き 青菜の味噌炒め 鶏とじゃが芋の卵とじ	ご飯 牛すき焼き さつま芋の塩麹煮 キャベツとめかぶおか	ご飯 さわらのしそごま焼き いんげんの香味炒め 高野とかにカマの煮物	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 かぼちゃと昆布の煮物 あさりとまいたけの玉	ご飯 三色丼 キャベツとじゃこのオ 竹の子と鶏の炒め煮	豆ご飯 太刀魚のマスタード焼 野菜の玉子炒め ごぼうと昆布ごま炒め	ご飯 豚の生姜焼き 竹輪とたけのこ煮 大根とツナの炒め物
夕食	基本食	ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 里芋の海苔まぶし 人参とハムのマスター	ご飯 鮭の照り焼き アスパラとベーコンに 磯辺和え	ご飯 鶏肉じゃが 絹さやツナ炒め 菜の花の辛子和え	ご飯 さばのおろし煮 小松菜チャンプルー 酢の物	ご飯 豚肉と大根のべっこう えびカツ ツナとわかめの和え物	ご飯 肉団子の酢豚風 茄子カレー 青菜のわさび和え	ご飯 たらのムニエルタルタ かぼちゃのスープ煮 カリフラワーのカレー

2021年5月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1477	54.9	36.3	219.9	5.6

	日					月					火					水					木					金					土				
	9日					10日					11日					12日					13日					14日					15日				
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	1494	55.9	36.9	225.6	6.5	1327	53.5	16.7	219.1	5.8	1466	54.3	41.0	209.5	5.7	1473	56.0	36.8	219.6	5.0	1495	58.1	37.7	221.4	6.5	1725	56.4	63.5	218.3	5.6	1432	60.8	28.1	222.8	6.0
基本食	ご飯 ビーフン炒め きのこ豆苗の塩麴炒					ご飯 もやしソテー ふきのじゃこ煮					ご飯 れん根の高菜炒め おくらの梅和え					ご飯 ひじきの煮物 ささみの柚子こしょう					ご飯 青菜と高野煮 いんげんと豚ミンチの					ご飯 マカロニサラダ なすとピーマンのみそ					ご飯 昆布と切干の炒め煮 だし巻き卵				
昼食	ご飯 ぶりの焼き浸し 大根サラダ かぼちゃのいとし煮					ご飯 親子煮 里芋の柚子味噌煮 青菜とあさりのソテー					ご飯 ほっけのバター醤油焼 茄子ときのこのピリ辛 キャベツのスープ煮					ご飯 豚ニラ甘辛炒め なすと厚揚げの含め煮 ごぼうサラダ					五目焼きそば 炒り卵の胡麻和え ほうれん草の中華炒め					ご飯 牛丼 かぼちゃサラダ 小松菜と豚のバターし					ご飯 あじの蒲焼 豚肉と竹の子のおかず あさりのトマトパスタ				
夕食	ご飯 チキンソテーデミソー 小松菜のソース炒め なます					ご飯 ほきの磯部焼き エビとトマトのスパゲ 水菜のナムル					ご飯 豚肉のごま焼き 五目巾着 大根サラダ					ご飯 めばるのねぎ焼き さつま芋のジャーマン おくらとササミのサラ					ご飯 鶏肉のつけ焼き かぼちゃのほっくり煮 たけのこの金平					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 中華ナムル 明太炒り豆腐					ご飯 豚の生姜煮 じゃがの煮っころがし 玉ねぎときのこ炒め物				
	16日					17日					18日					19日					20日					21日					22日				
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	1493	56.0	35.2	218.3	5.6	1610	69.3	40.7	227.9	7.7	1427	48.3	38.3	211.1	3.9	1595	57.0	39.8	242.1	6.4	1462	53.2	41.7	204.4	4.4	1445	58.6	25.9	216.6	5.7	1375	52.3	28.9	211.4	5.6
基本食	ご飯 金平れん根 モロヘイヤソテー					ご飯 青菜とじゃこの煮びた 切り干し大根のはりは					ご飯 大根とじゃこの煮浸し ごぼうのソテー					ご飯 さつま芋の味噌バター 小松菜のたらこ炒め					ご飯 目玉焼き 青菜のからし和え					ご飯 青菜とエビの塩炒め こんにゃくとさつま揚					ご飯 スクランブルエッグ 酢の物				
昼食	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 里芋の鳴門煮 キャベツの味噌炒め					散らし寿司 さばの塩焼き 卵豆腐					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 たけのこおかか炒め スパ卵サラダ					炊きこみご飯(たけの たらの卵マヨネーズ焼 厚揚げのおくらおろし なすときのこの炒め物					ご飯 鶏の生姜照り焼き たらこマカロニ 白菜のミルク煮					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き ぜんまいと揚げの煮物 麩とツナの炒め物					ご飯 白菜と海鮮塩炒め 塩麴かぼちゃの煮物 鶏とキャベツのにんに				
夕食	ご飯 さわらの梅かつお焼き 厚揚げとなすのピーナ きゅうりと油あげのな					ご飯 チキンのトマト煮 じゃが芋とベーコンの ひじき豆					ご飯 太刀魚のハーブ焼き 自家製豆腐 菜の花のピーナッツ和					ご飯 豚と野菜の味噌炒め えびしゅうまい 水菜の煮浸し					ご飯 ぶりのあんかけ 麻婆春雨 モロヘイヤとオクラの					ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛 そぼろ芋 ひじきと野菜のゴマ炒					ご飯 ほっけの香味焼き ほうれん草とひき肉ソ ふきの土佐煮				

2021年5月度 献立表(普通食)

	1杯分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1477	54.9	36.3	219.9	5.6

	日					月					火					水					木					金					土				
	23日					24日					25日					26日					27日					28日					29日				
	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	1476	51.9	32.7	233.0	5.8	1440	61.1	25.8	223.8	5.7	1597	53.2	47.7	234.7	7.2	1495	51.9	40.8	222.1	5.4	1370	48.4	32.0	211.6	5.2	1469	58.9	35.2	211.7	5.9	1545	58.9	40.3	221.7	4.8
基本食	ご飯 竹の子と豚肉の味噌バ 人参としめじの甘辛煮					ご飯 青梗菜の炒め物 もやしマスタード和え					ご飯 じゃが芋のマーボー風 ブロッコリーの白和え					ご飯 かぼちゃの三色金平 エリンギのオイスター					ご飯 もやしのチャンプルー ブロッコリーバター醬					ご飯 鶏と玉ねぎの旨煮 ほうれん草の白和え					ご飯 豆乳シチュー シルバーサラダ				
昼食	ご飯 肉豆腐 大学芋風 エビ団子のキムチチゲ					ご飯 メバルの煮付け エビと菜の花の炒め物 とり大根					ご飯 カレー（シーフード） イタリアンサラダ バナナ					ご飯 擬製豆腐 切干大根と蒸し鶏のご 小松菜の炒め物					ご飯 赤魚の幽庵焼き 白菜の中華スープ煮 マカロニと野菜のミル					ご飯 豚しゃぶのゴマだれか 豆腐のふわふわ枝豆 大豆とカリフラワーコ					ご飯 ひき肉玉子とじ井 五目きんぴら じゃが芋と切干の煮物				
夕食	ご飯 オムレツきのこソース 厚揚げのくず煮 人参とおくらのサラダ					ご飯 キャベツと豚肉の柔ら 鶏団子のカレークリー えのきの酢の物					ご飯 メルのムニエルタルタ かにとチンゲン菜の玉 あさりの酢の物					ご飯 鶏肉の味噌焼き スパゲッティサラダ 糸こんにゃくとツナの					ご飯 厚揚げの酢豚風 五目玉子焼き 青菜のピーナッツ和え					ご飯 あじのカレームニエル 大根とウインナーの甘 酢の物					ご飯 豚肉と白菜の含め煮 大根のかにあんかけ きのこの山椒しぐれ煮				
	30日					31日																													
	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1杯分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																									
朝食	1419	52.9	33.1	218.9	5.5	1506	49.7	40.6	225.5	5.2																									
基本食	ご飯 チリコンカン もやしのソテー					ご飯 ポークビーンズ きゅうりもみ																													
昼食	ご飯 ハンバーグおろしばん 絹さやの卵とじ かぼちゃのカレー煮					ご飯 鶏の中華風照り焼き 青菜とベーコンスープ マカロニグラタン風																													
夕食	ご飯 カレイのゴマ焼き 白菜と豚肉オイスター なすのオランダ煮					ご飯 厚揚げの和風麻婆 里芋の味噌かけ かにかまの酢の物																													