






〇〇博 寿 苑 5 月 献 立 表 〇〇

1日あたりの平均栄養値 エネルギー：1694kcal たんぱく質：65.7g 脂質：45.8g 食塩相当量：6.9g

						1(土)		
朝食							イエローロール スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	
昼食							オムライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルトゼリー	
おやつ							パンディング(手作り) 紅茶	
夕食							◎ソフト食 ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ炒め みそ汁	
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
朝食	カニ粥 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	食パン(マーガリン) 野菜炒め スパゲティサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げの甘辛煮 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	黒豆パン オムレツ イタリアンサラダ 牛乳	芋粥 里芋の土佐煮 フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん 厚焼き卵 なめたけ和え みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) カリフラワーのソテー アスパラサラダ 牛乳	
昼食	◎◎ 梅ごま混ぜごはん ちゃんぽんうどん 春巻き 中華サラダ	◎◎ ごはん 鮭フライ ひじきの煮物 みそ汁	◎◎ ごはん さばのみそ煮 春雨の酢の物 すまし汁	◎◎ ◎端午の節句 枝豆ごはん かつおのたたき 若竹煮 赤だし	◎◎ 他人井 チンゲン菜のしらす和え みそ汁 漬物(桜大根漬)	◎◎ ごはん あじのムニエル 大豆サラダ ポタージュスープ	◎◎ キーマカレー さきみサラダ フルーチェ	
おやつ	栗まんじゅう ほうじ茶	ミニオレンジマフィン 紅茶	りんごケーキ レモンティー	かしわもち 煎茶	宇治抹茶蒸し 紅茶	コーヒーゼリー 紅茶	パイナップルのケーキ(手作り) 紅茶	
夕食	◎ソフト食 ごはん さわらの蒲焼 じゃがいもの塩昆布和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉のしぐれ煮 さといも田楽 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 白身魚の磯辺焼き 揚げナスの煮浸し 白みそ汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉と花野菜のオイスター炒め じゃがいもの旨煮 もやしスープ	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐 菜の花のお浸し 豚汁	◎ソフト食 ごはん ホイコーロー 大根とツナの中華和え 春雨スープ	
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
朝食	菜飯粥 かぼちゃのきんぴら 切干大根煮(非常食) 牛乳	カスタードロール ジャーマンポテト フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 炒り豆腐 いんげんのピーナツ和え みそ汁 牛乳	食パン(マーマレード) ポークビーンズ フルーツ(パイン缶) 牛乳	わかめ粥 大根のベーコン煮 白いんげんの五目煮(非常食) 牛乳	ごはん かぼちゃ煮物 カニ和え みそ汁 牛乳	抹茶食パン スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳	
昼食	◎母の日 ごはん チキンエスカベッシュ ごぼうサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	◎◎ ごはん メンチカツ カリフラワーのごま酢和え みそ汁	◎◎ ごはん 筑前煮 白菜のごま和え すまし汁	◎◎ ごはん ぶりの山椒焼き キャベツの煮浸し みそ汁	◎◎ ごはん スパニッシュオムレツ(型流し) ピーマンのカレー炒め ミルクスープ	◎◎ かやくごはん 鶏南蛮そば 高野の煮物 小松菜の錦糸和え	ごはん 白身魚のきのこあんかけ はんぺんの卵とじ みそ汁 みそ汁	
おやつ	チョコスティックケーキ 紅茶	バナナカステラ レモンティー	チーズ蒸しケーキ ほうじ茶	黒胡麻まんじゅう 煎茶	もみじまんじゅう 煎茶	ソフトドーナツ ほうじ茶	わらびもち(手作り) 煎茶	
夕食	◎ソフト食 ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 小松菜のソテー 卵スープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉のゆず風味炒め れんこんの炒め煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん カレーの煮付け 桜エビ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢煮 チンゲン菜のナムル きのこスープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 オクラの梅和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん さわらのバター醤油焼き さつまいものごまマヨ和え コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん すき焼き風煮 もやしののり和え みそ汁	
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
朝食	あずき粥 里芋の煮物 オクラのポン酢和え 牛乳	食パン(いちごジャム) かぼちゃソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん 信田巻煮 インゲンのごま和え みそ汁 牛乳	北海道ミルクパン オニオンソテー アスパラサラダ 牛乳	ゆかり粥 揚げ茄子のオイスター炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 野菜の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁 牛乳	ミニ食パンイチゴ クリーム煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	
昼食	◎◎ 焼きそば えびしゅうまい 中華スープ	◎◎ ごはん 豚肉のマーマレード焼き コーンサラダ みそ汁	◎◎ ごはん 焼きあじのみぞれ煮 揚げナスの炒め物 呉汁	◎◎ ごはん 牛肉のバター醤油炒め コールスローサラダ トマトスープ	◎◎ ちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし	◎無農薬野菜 ごはん 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のおかか和え みそ汁	◎◎ ごはん さばの塩焼き 金平れんこん けんちん汁	
おやつ	カステラ 紅茶	季節のねりきり(あやめ) 煎茶	プリン ほうじ茶	カスタードケーキ レモンティー	小倉あんパイ 紅茶	バウムクーヘン ほうじ茶	抹茶きんとき蒸し(手作り) 紅茶	
夕食	◎ソフト食 ごはん クリームシチュー 菜の花のソテー フルーツ(りんご缶)	◎ソフト食 ごはん 焼き豆腐の肉味噌かけ おかか和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉の竜田揚げ エビとカリフラワーのサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 干草焼き ふるふき大根 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 白身魚のトマトソースかけ 海藻サラダ 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 豚しゃぶ(ごまダレ) 厚揚げの煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん チキンピカタ マカロニサラダ きのこスープ	
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
朝食	たまご粥 厚揚げのそぼろ煮 お浸し 牛乳	黒豆パン オムレツ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん れんこんの炒め煮 オクラのわさび和え みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) 野菜のケチャップ炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳	梅粥 がんもの煮物 白菜のからし和え 牛乳	ごはん かぼちゃ煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁 牛乳	北海道ミルクパン バターソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳	
昼食	◎◎ 高菜チャーハン ホタテフライ 中華サラダ 春雨のスープ	◎◎ ごはん 鶏肉の沢煮 ほうれん草の梅おかか和え みそ汁	◎◎ 中華丼 ひじきのツナ和え ワンタンスープ	◎◎ ごはん かき揚げ 野菜の塩こうじ和え 赤だし	◎味めぐり(岩手県) わかめとしらすのごはん じゃじゃ麺 羊の子汁 牛乳寒	◎◎ ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの酢の物 みそ汁	◎◎ ごはん たらのマリネ 菜の花ソテー コーンクリームスープ	
おやつ	うさぎまんじゅう レモンティー	はちみつケーキ 紅茶	田舎まんじゅう ほうじ茶	ワッフルスティック レモンティー	チョコパイ 煎茶	紫いもまんじゅう 煎茶	サーターアンダギー(手作り) 煎茶	
夕食	◎ソフト食 ごはん 赤魚の鳴門煮 じゃがいものソテー みそ汁	◎ソフト食 ごはん 焼肉風炒め かぼちゃサラダ 卵スープ	◎ソフト食 ごはん ぶりの照り焼き 菜の花の湯葉和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 五目煮豆 すまし汁	◎ソフト食 ごはん チャブチェ 豆腐の卵とじ わかめスープ	◎ソフト食 ごはん さわらの西京焼き 雷豆腐 かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁	
	30(日)	31(月)						
朝食	鮭粥 大根の煮物 煮豆(うぐいす豆) 牛乳	ショコラロール キャベツソテー スパゲティサラダ 牛乳						
昼食	◎◎ 温玉そぼろ丼 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	◎◎ ごはん メバルのねぎだれ れんこんの炒め煮 すまし汁						
おやつ	シューアイス 紅茶	◎お誕生日ケーキ レアチーズケーキ 紅茶						
夕食	◎ソフト食 ごはん ポトフ エビカツ ブロッコリーサラダ	◎ソフト食 ごはん 豚肉のきのこ炒め ツナサラダ みそ汁						

*都合により献立を変更することがあります。