

献立表

2022年5月 [博覧会]

1日あたりの平均栄養値 エネルギー:1693kcal たんぱく質:63g 脂質:47.1g 食塩相当量:7.8g

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	芋粥 大根のピリ辛炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳	イエローロール かぼちゃとベーコンの炒め物 イタリアンサラダ 牛乳	ごはん 白菜とツナの和風煮 オクラのごま和え みぞ汁 牛乳	食パン(マーメイド) トマト炒め フルーツ(白桃缶) 牛乳	しろす粥 とうがんの含め煮 インゲンの香味和え 牛乳	ごはん さつまいもの炒め物 フルーツ(パイナップル) みぞ汁 牛乳	カスタードロール オムレツ ポテトサラダ 牛乳
昼食	〇〇 ごはん 豆腐チャンプルー えびしゅうまい(3個) 中華スープ(しめじ・ねぎ)	〇〇 ごはん 鮭フライ 野菜ソテー みぞ汁(豆腐・ねぎ)	〇〇 ごはん 豚肉の山椒焼き 里芋の煮っころがし みぞ汁(とうもろこし・ねぎ)	〇〇 ごはん 牛肉のボン酢炒め 若竹煮 なめこ汁	〇こどもの日〇 オムライス れんごんのサラダ コンソメスープ(じゃがいも・人参) ヨーグルトゼリー	〇〇 ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 厚揚げの甘辛煮 みぞ汁(えのき・人参・ねぎ)	〇〇 青菜ごはん ちゃんぽんめん 春巻き 中華サラダ
おやつ	和のパンケーキ 煎茶	カスタードケーキ 紅茶	なると金時蒸し レモンティー	ワッフルスティック 紅茶	かしわもち 煎茶	バナナカステラ レモンティー	フラウニー 紅茶
夕食	〇ソフト食 ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 山菜の甘辛炒め みぞ汁(白菜・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 鶏のケチャップ煮 ほうれん草のサラダ マカロニスープ	〇ソフト食 ごはん ぶりの照り焼き 春巻の白和え すまし汁(蒲鉾・えのき・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 千草焼き ピーマンの生巻炒め みぞ汁(鮭・玉ねぎ・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(はんぺん・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん おろし豆腐ハンバーグ 菜種和え みぞ汁(しめじ・ねぎ・人参)	〇ソフト食 ごはん 牛肉のしぐれ煮 じゃがいもの塩昆布和え すまし汁
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	カニ粥 南瓜のどぼろ煮 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 里芋の土佐煮 フルーツ(黄桃缶) みぞ汁 牛乳	黒豆パン スクランブルエッグ フルーツ(パイナップル) 牛乳	ゆかり粥 がんもの煮物 フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん 厚焼き卵 千両菜のなめたけ和え みぞ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) カレー風味ソテー フルーツ(みかん缶) 牛乳
昼食	〇母の日 ごはん 千辛エスカベッシュ れんこんサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	〇〇 ごはん さばのみぞ煮 大根のゆかり和え すまし汁(オクラ・人参・ねぎ)	〇〇 他人丼 千両菜のしろす和え みぞ汁(じゃがいも・ねぎ・薄揚げ) 漬物(桜大根漬)	〇〇 ごはん あじのムニエル 大豆サラダ 人参のポタージュスープ(黄香)	〇無農薬野菜 ごはん さつまいもコロッケ 小松菜のからし和え すまし汁(蕪・蕎麦)	〇〇 ごはん 筑前煮 白菜のごま和え みぞ汁(平天・人参・ねぎ)	〇〇 クリームスパゲティ ツナサラダ トマトスープ
おやつ	シュルケーキ レモンティー	ミニオレンジマフィン 紅茶	栗まんじゅう ほうじ茶	りんごケーキ レモンティー	酒まんじゅう 煎茶	コーヒーゼリー 紅茶	千手ミ ほうじ茶
夕食	〇ソフト食 ごはん 白身魚の味噌焼 揚げナスの煮浸し みぞ汁(わかめ・鮭・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 牛肉と花野菜のオムスター炒め パンサンデー もやしスープ	〇ソフト食 ごはん 鶏手羽 キャベツソテー コンソメスープ(えのき・しいたけ)	〇ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐 菜の花のわさび和え 豚汁	〇ソフト食 ごはん ホイコーロー 大根の中華和え 春雨スープ	〇ソフト食 ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜のソテー コンソメスープ(えのき・人参)	〇ソフト食 ごはん 豚肉のゆず風味炒め れんごんの炒め煮 かきたま汁
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	菜飯粥 さつまいものさんぴら 切干大根煮 牛乳	カスタードロール ジャーマンポテト フルーツ(白桃缶) 牛乳	ごはん 信田巻煮 いんげんのピーナツ和え みぞ汁 牛乳	食パン(マーメイド) ポークビーンズ フルーツ(パイナップル) 牛乳	わかめ粥 大根のツナ煮 煮豆(昆布豆) 牛乳	ごはん かぼちゃ煮物 カニ和え みぞ汁 牛乳	クリームエスカルゴ スクランブルエッグ フルーツ(りんご缶) 牛乳
昼食	〇〇 ごはん 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のバターソテー コンソメスープ(かぼちゃ・人参)	〇〇 ごはん ぶりの山椒焼き 白菜の煮浸し みぞ汁(鮭・もやし・ねぎ)	〇〇 ごはん スパニッシュオムレツ(型流し) キャベツのカレー炒め ミルクスープ(玉ねぎ・マッシュルーム)	〇〇 かやくごはん 鶏南蛮どぼ 高野の煮物 小松菜の鰹糸和え	〇〇 ごはん 鶏肉のねぎ塩ダレ はんぺんの卵とじ みぞ汁(薄揚げ・里芋・ねぎ)	〇味めぐり(兵庫県) かつめし 海藻サラダ すまし汁 フルーツヨーグルト	〇〇 ごはん クリームシチュー 菜の花のソテー フルーツ(みかん缶)
おやつ	もみじまんじゅう 煎茶	野菜カステラ 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	チーズスティックケーキ 紅茶	ドーナツ ほうじ茶	クワックムッシュ(手作り) レモンティー
夕食	〇ソフト食 ごはん めばると里芋の煮付け ほうれん草のごま和え みぞ汁(蒲鉾・たまねぎ・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢煮 千両菜のナムル 卵スープ	〇ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 オクラの梅和え すまし汁(とうもろこし・鮭・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん あじのバジルパン粉焼き さつまいもサラダ オニオンスープ	〇ソフト食 ごはん すき焼き風煮 もやしのごま酢和え みぞ汁(玉ねぎ・人参・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん さばの生巻煮 小松菜のおかか和え すまし汁(鮭・冬瓜・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 豚肉のマーメイド焼き コーンサラダ コンソメスープ(しめじ・人参)
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	カニ粥 里芋の煮物 オクラのボン酢和え 牛乳	食パン(いちごジャム) かぼちゃソテー フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ インゲンのごま和え みぞ汁 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 揚げナスの煮浸し フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 野菜の卵とじ フロコリーの塩昆布和え みぞ汁 牛乳	食パン(マーガリン) クリーム煮 フルーツ(白桃缶) 牛乳
昼食	〇〇 ごはん 鶏肉のおろし煮 揚げナスの炒め物 呉汁	〇〇 焼きそば 菜の花のサラダ みぞ汁(平天・人参・ねぎ)	〇〇 たけのこご飯 さわらの木の芽焼き がんもどきとれんごんの煮物 赤だし(鮭・玉ねぎ・三つ葉)	〇〇 キーマカレー ポパイのサラダ フルーツヨーグルト	〇〇 ごはん さばの塩焼き とうがんのゆずあん けんちん汁	〇〇 ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨のスープ	〇〇 ごはん 鶏肉の沢煮 オクラの梅おかか和え みぞ汁(鮭・たまねぎ・ねぎ)
おやつ	カステラ 紅茶	よもぎ饅頭 煎茶	プリン ほうじ茶	ミニいちごマフィン レモンティー	やわらかおかし ほうじ茶	バウムクーヘン ほうじ茶	小豆と抹茶ゼリー 煎茶
夕食	〇ソフト食 ごはん あじの竜田揚げ エビとカリフラワーのサラダ みぞ汁(わかめ・蒲鉾・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 白身魚のトマトソースかけ フロコリーのささみ和え コンソメスープ(白菜)	〇ソフト食 ごはん 焼き豆腐の肉味噌かけ 大根のべっこう煮 すまし汁	〇ソフト食 ごはん 豚しゃぶ(ごまダレ) 厚揚げの煮物 みぞ汁(かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 千辛ピカタ マカロニサラダ きのこスープ	〇ソフト食 ごはん めばると鴨門煮 じゃがいもの含め煮 みぞ汁(白菜・人参・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 焼肉風炒め ほうれん草のナムル 卵スープ
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝食	たまご粥 厚揚げのどぼろ煮 煮豆(きんとん豆) 牛乳	ストロベリーツイスト オムレツ フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん ちくわの炒り煮 オクラのわさび和え みぞ汁 牛乳				
昼食	〇〇 ごはん 八宝菜 ひじきのサラダ ワンドンスープ	〇〇 ごはん 白身魚のカレームニエル 小松菜のソテー トマトスープ	〇〇 ごはん かき揚げ *天つゆ れんごんの炒め煮 赤だし(鮭・なめこ・ねぎ)				
おやつ	ミルク白あんまん レモンティー	はちみつケーキ 紅茶	〇お誕生日ケーキ レアチーズケーキ 紅茶				
夕食	〇ソフト食 ごはん さわらの照り焼き 菜の花の湯葉和え みぞ汁(もやし・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 鶏のレモン醤油焼き 五目煮豆 すまし汁	〇ソフト食 ごはん キャスチエ えびしゅうまい(3個) わかめスープ				

*都合により献立を変更することがあります。