



5月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)
朝	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 いわし蒲焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	★たらこパースパゲッティ コロッケ オクラの酢の物 	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 チンゲン菜のごま和え	★麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	◇◇端午の節句◇◇ 御飯 かつおのたたき  若竹煮 スナップエンドウの炒め物 デザート	★ピリ辛そぼろうどん 水餃子(ボン酢) チキンときゅうりの和え物	★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ
夕	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め 大根の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐ときのこの炒め物 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・葉)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)
一日合計	エネルギー 1460kcal 蛋白質 55g 脂質 40.6g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 58g 脂質 36g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 62.4g 脂質 42.4g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 63g 脂質 35.9g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 67.2g 脂質 25.2g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 55.5g 脂質 43.6g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 64.8g 脂質 34.5g 食塩相当 6.3g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



5月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月8日(木)		5月9日(金)		5月10日(土)		5月11日(日)		5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)	
朝	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(黄桃缶) ジャム(フルーベリー) カルシウム牛乳		御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳		御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳		御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳		御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	
昼	御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ		★きのこそば 厚揚げのおろしポン酢 さつまいもサラダ 		★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し		御飯 鶏肉の柚庵焼き 厚揚げとあさりの煮物 なすのごまサラダ		★麦ごはん キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)		御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え		★ナポリタン コロッケ フレンチサラダ	
夕	御飯 豆腐のねぎ塩そばろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)		御飯 かれいの焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)		御飯 とんかつ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麩・わかめ)		御飯 たららの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)		御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)		御飯 豚肉のポン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)		御飯 銀ひらすのねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	
一日合計	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1392kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1347kcal	エネルギー	1438kcal
	蛋白質	56.4g	蛋白質	61.2g	蛋白質	55.4g	蛋白質	60.2g	蛋白質	61.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	56g
	脂質	36.2g	脂質	31.9g	脂質	35.8g	脂質	32.8g	脂質	33.8g	脂質	38.5g	脂質	33.5g
	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.7g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



	5月15日(木)		5月16日(金)		5月17日(土)		5月18日(日)		5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)	
朝	御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯		御飯		★食パン(8枚切)		御飯	
	ちくわと大根の炒め煮		肉団子のコンソメ煮		あんかけ五目たまご		さつま揚げと野菜の煮浸し		フィッシュソーゼの炒め物		スクランブルエッグ		いんげんの炒め物	
	モロヘイヤとオクラの生姜和え		パンブキンサラダ		ひじき煮		納豆		小松菜のお浸し		コーンコールスローサラダ		磯納豆	
	味噌汁(キャベツ・揚げ)		ジャム(りんご)		味噌汁(麩・葉)		味噌汁(大根)		味噌汁(わかめ・揚げ)		ジャム(ママレード)		味噌汁(じゃが芋・葉)	
昼	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳	
	★麦ごはん		◇今月のスイーツ◇		★かけうどん		御飯		★焼きそば		御飯		★麦ごはん	
	メバルの照焼き		御飯		さばとれんこんのみそ炒め		鶏肉の竜田揚げ		焼餃子		鶏肉の山椒焼き		豚肉と卵の炒め物	
	大豆そぼろとじゃが芋の煮物		豆腐の旨煮		白菜の和え物		いんげんのおかか和え		中華和え		花野菜の炒め物		なすの焼き浸し	
夕	花野菜のごま和え		かつおとなすの炒め物				ゼリー(いちご)				金時豆		菜の花の和え物	
			デザート(紅いもモンブラン)											
	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	かに玉		白身魚の南蛮酢		ポークソテー		あじのみりん焼き		豆腐ハンバーグ		赤魚の蒲焼き		魚のチリソース	
日合計	えび焼売		焼きビーフン		もやしの和え物		ごぼうの塩きんぴら		ツナとじゃがいものみそ炒め		れんこんの甘辛炒め		春雨の中華和え	
	春雨サラダ		きゅうりの和え物		フルーツ(パイン缶)		ほうれん草のごま和え		切干大根のごま酢和え		ひじきの白和え		ムース(杏仁)	
	中華スープ(豆腐・青菜)		味噌汁(玉葱・揚げ)		コンソメスープ(青菜)		お吸物(素麺・ねぎ)		お吸物(麩・ねぎ)		かき玉汁		中華スープ(わかめ・コーン)	
日合計	エネルギー	1397kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1387kcal	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1404kcal	エネルギー	1456kcal
	蛋白質	57.7 g	蛋白質	56.9 g	蛋白質	56.1 g	蛋白質	57.6 g	蛋白質	59.5 g	蛋白質	63.5 g	蛋白質	59.1 g
	脂質	30 g	脂質	52.1 g	脂質	34.6 g	脂質	27.9 g	脂質	35.8 g	脂質	36.7 g	脂質	39.7 g
	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6 g	食塩相当	7 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	5.7 g	食塩相当	5.9 g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



5月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月22日(木)		5月23日(金)		5月24日(土)		5月25日(日)		5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)	
朝	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳		御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳		御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳		御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳		御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	
昼	★かけそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ		◇春のどんぶりランチ◇ えびとそら豆のかき揚げ丼 あさりと大根の炒め煮 菜の花のからし和え		★麦ごはん 豆腐の生姜炒め 大根の煮物 とろろ芋		御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 チンゲン菜の和え物		★麦ごはん 白身魚フライ(タルタルソース) 湯豆腐 もやしの和え物		御飯 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え		★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	
夕	御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)		御飯 肉詰めいなりの煮物 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)		御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)		御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)		御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(わかめ・ねぎ)		御飯 しらすと生姜の卵焼き 春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)		御飯 焼肉風 お麩と青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	
一日合計	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1454kcal	エネルギー	1439kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1380kcal	エネルギー	1427kcal
	蛋白質	60.1g	蛋白質	56.3g	蛋白質	58.5g	蛋白質	57.7g	蛋白質	56.6g	蛋白質	56.7g	蛋白質	59.6g
	脂質	34.8g	脂質	36.5g	脂質	35g	脂質	31.7g	脂質	37.9g	脂質	34.8g	脂質	38.9g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6g	食塩相当	7.8g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



5月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月29日(木)		5月30日(金)		5月31日(土)							
朝	御飯		★食パン(8枚切)		御飯							
	豆腐と野菜の旨煮		目玉焼き		ウインナーと野菜の炒め物							
	とろろ芋		野菜ソテー		ポテトサラダ							
	味噌汁(白菜・ねぎ)		ジャム(フルーベリー)		味噌汁(もやし・ねぎ)							
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳							
昼	★麦菜飯		御飯		★けんちんそば							
	鶏肉のねぎポン酢かけ		さばの塩焼き		いんげんと卵の炒め物							
	さつまいものごま煮		キャベツの煮浸し		ムース(ヨーグルト)							
	ひじきサラダ		オクラの和え物									
夕	御飯		御飯		御飯							
	白身魚のオイスター煮		揚げ豆腐の野菜あんかけ		ほきの梅肉焼き							
	いんげんの中華炒め		れんこんと昆布の甘辛煮		ちくわの磯辺揚げ							
	ゼリー(いちご)		フルーツ(パイン缶)		花野菜の和え物							
	中華スープ(春雨・青菜)		お吸物(大根・ねぎ)		お吸物(わかめ・ねぎ)							
一日合計	1食分	1465kcal	1食分	1345kcal	1食分	1424kcal						
	蛋白質	59.2 g	蛋白質	52.5 g	蛋白質	59 g						
	脂質	33.2 g	脂質	37.9 g	脂質	36.4 g						
	食塩相当	7.1 g	食塩相当	5.2 g	食塩相当	7.4 g						

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります