

日	月	火	水	木	金	土
31日					1日	2日
<p>朝</p> <p>御飯 卵炒めと野菜の炒め物 アロヨウのオポドレシツク 味噌汁(小松菜、まいたけ) 牛乳</p>					<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン ミッドルツ 味噌汁(胡麻ドレッシング) コッパス(さといも、青ネギ) ジュア</p>	<p>御飯 鶏肉と野菜の煮物 煮し鶏のチヂミ 味噌汁(大根、そら豆) 牛乳</p>
<p>昼</p> <p>わかめ御飯 魚の七味焼き(ます) 青梗菜とアリの炒め物 青菜と干しエビの青アツ和え ルーツ・カガ缶</p>	<p>5月19日(火) 昼食は シヨーステイの 特別選択食です</p>					<p>わかめ御飯 E11カガ おひらきとアリの煮し アロヨウのおかか和え ルーツ・白桃缶</p>
<p>夕</p> <p>御飯 豚肉と玉子の炒め物 切干大根の煮物 シムツカ すまし汁(絹ごし豆腐、菜だいこん)</p>	<p>【通常提供】 揚げのおろしソース</p> <p>【特別選択】 天ぷら +追加料金120円 …サクッと揚げたエビ・天・とり天・さつまも天 の盛り合わせです</p>					<p>御飯 豚肉の粒マリアソース 竹のトコ煮 南瓜のチヂミ コッパス(マッシュルーム、コーン)</p>
<p>1491.86 kcal 蛋白質(a): 61.76 脂質(a): 44.18 食塩相当量(a): 6.21</p>					<p>1474.87 kcal 蛋白質(a): 60.22 脂質(a): 45.81 食塩相当量(a): 6.43</p>	<p>1423.76 kcal 蛋白質(a): 55.62 脂質(a): 35.97 食塩相当量(a): 6.42</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日	
<p>朝</p> <p>御飯 茄子のそぼろあんかけ わかめと和え(えき、菜だいこん) すまし汁(さといも、まいたけ) 牛乳</p>	<p>御飯 車軸と野菜の煮物 豆たつぷり 味噌汁(冬瓜、白ネギ) わかめ</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク 青梗菜のチヂミ コッパス(かぼちゃ、玉ねぎ) 牛乳</p>	<p>御飯 肉団子の煮物 春菊のくるみみね すまし汁(菜だいこん、大根) 牛乳</p>	<p>御飯 厚揚げ アロヨウ・コッパス 味噌汁(わかめ、かぼちゃ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク 味噌汁(人参、小松菜) ジュア</p>	<p>御飯 お魚豆腐揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(さつま芋、水菜) 牛乳</p>
<p>昼</p> <p>わかめ御飯 アロヨウのオポドレシツク ミッドルツ 菜の花のチヂミ ルーツ・カガ缶</p>	<p>御飯 牛肉と野菜の味噌炒め こぼろの煮付け おひらきと胡麻和え ルーツ・カガ缶</p>	<p>【端午の節句】 ルーツ・カガ缶 アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク</p>	<p>御飯 魚の卵炒め(赤魚) じゃが芋の炒め物 小松菜のチヂミ ルーツ・カガ缶</p>	<p>御飯 青肉焼(豚) 生揚げと野菜の中華煮 中華和え 杏仁豆腐</p>	<p>御飯 魚の南部焼(アロヨウ) おひらきと胡麻炒め 青梗菜のなめし和え ルーツ・カガ缶</p>	<p>わかめ御飯 お魚豆腐揚げの甘辛煮 おひらきとアリの炒め物 アロヨウ ルーツ・カガ缶</p>
<p>夕</p> <p>御飯 めばるの生煮 れんこんきんぴら わかめとアリの炒め物 味噌汁(庄内鮭、絹ごし豆腐)</p>	<p>御飯 大根とつみれの煮物 おひらきと胡麻炒め 味噌汁(さといも、小松菜)</p>	<p>御飯 白身魚の青菜柚子あんかけ さつま揚げと玉葱の煮物 かぶのチヂミ すまし汁(鮭、小松菜)</p>	<p>御飯 鶏肉の中華炒め アロヨウの梅肉和え 味噌汁(水菜、さつま芋)</p>	<p>御飯 ますの胡麻だれ漬 大根のそぼろ煮 辛子マヨネーズ和え すまし汁(なめこ、オクラ)</p>	<p>御飯 和風あんかけルーツ 里手の含め煮 味噌汁 すまし汁(しいたけ、白ネギ)</p>	<p>御飯 えび玉 中華炒め アロヨウの甘酢漬 中華スープ(絹ごし豆腐、オクラ)</p>
<p>1457.85 kcal 蛋白質(a): 60.41 脂質(a): 42.35 食塩相当量(a): 6.46</p>	<p>1525.75 kcal 蛋白質(a): 47.52 脂質(a): 47.7 食塩相当量(a): 6.25</p>	<p>1473.91 kcal 蛋白質(a): 50.9 脂質(a): 49.06 食塩相当量(a): 6.45</p>	<p>1470.4 kcal 蛋白質(a): 53.18 脂質(a): 45.34 食塩相当量(a): 6.38</p>	<p>1469.99 kcal 蛋白質(a): 63.81 脂質(a): 41.24 食塩相当量(a): 6.33</p>	<p>1469.5 kcal 蛋白質(a): 53.25 脂質(a): 45.19 食塩相当量(a): 6.38</p>	<p>1430.35 kcal 蛋白質(a): 58.08 脂質(a): 40.1 食塩相当量(a): 6.36</p>
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>朝</p> <p>御飯 かぶのそぼろあんかけ わかめと和え(えき、もちやし) すまし汁(さといも、もちやし) 牛乳</p>	<p>御飯 肉団子の煮物 大根とアリのチヂミ 味噌汁(玉ねぎ、青ネギ) わかめ</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク 小松菜のチヂミ コッパス(揚げなす、しめじ) 牛乳</p>	<p>御飯 あざりとかぶの炒り煮 アロヨウの和え(菜の花) 味噌汁(さつま芋、菜だいこん) 牛乳</p>	<p>御飯 つみれと野菜の煮物 豆たつぷり すまし汁(人参、オクラ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク コッパス(かぶ、水菜) ジュア</p>	<p>御飯 ワと大根の炒り煮 小松菜とアリの和え物 すまし汁(じゃがいも、白玉鮭) 牛乳</p>
<p>昼</p> <p>わかめ御飯 鶏肉の丸焼き 茄子のトコ煮 青梗菜のチヂミ ルーツ・カガ缶</p>	<p>御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋の煮物 菜の花の辛子と和え ヨーグルト・ルーツ</p>	<p>御飯 魚のトコ煮(ぶり) アロヨウのオポドレシツク 小松菜のチヂミ コッパス(揚げなす、しめじ) 牛乳</p>	<p>【朝ドラ】 豚肉のジューズ かぶの炒り煮 アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク</p>	<p>御飯 アロヨウ アロヨウ アロヨウ アロヨウ アロヨウ</p>	<p>御飯 E11と生揚げのチヂミ 冬瓜のそぼろあんかけ ルーツ・カガ缶</p>	<p>わかめ御飯 豚肉のくわ焼 揚げなすの煮物 わかめとアリの炒め物 ルーツ・カガ缶</p>
<p>夕</p> <p>御飯 魚の味噌焼(赤魚) きんぴらごぼろ 白菜の帆立風味チヂミ 味噌汁(油揚げ、畑菜)</p>	<p>御飯 牛肉の丸焼き 野菜のチヂミ わかめとアリの炒め物 きのこスープ(ひらたけ、えのき)</p>	<p>御飯 鶏肉の香味焼 じゃが芋の甘辛煮 アロヨウの梅肉和え 味噌汁(冬瓜、油揚げ)</p>	<p>御飯 麻婆豆腐 アロヨウの梅肉和え 味噌汁(大根、春菊)</p>	<p>御飯 ますのA-醤油風味焼 南瓜の煮物 アロヨウの梅肉和え 味噌汁(小松菜、ひらたけ)</p>	<p>御飯 牛肉と野菜の味噌炒め ふぎと油揚げの煮物 アロヨウの梅肉和え すまし汁(白菜、まいたけ)</p>	<p>御飯 めばるの山椒煮 おひらきとアリの煮し アロヨウの炒め物 味噌汁(絹ごし豆腐、青ネギ)</p>
<p>1467.46 kcal 蛋白質(a): 57.81 脂質(a): 44.2 食塩相当量(a): 6.43</p>	<p>1499.58 kcal 蛋白質(a): 49.45 脂質(a): 39.34 食塩相当量(a): 6.2</p>	<p>1487.4 kcal 蛋白質(a): 59.29 脂質(a): 51.63 食塩相当量(a): 6.4</p>	<p>1453.07 kcal 蛋白質(a): 57.58 脂質(a): 40.22 食塩相当量(a): 6.32</p>	<p>1515.48 kcal 蛋白質(a): 54.48 脂質(a): 38.4 食塩相当量(a): 6.25</p>	<p>1497.45 kcal 蛋白質(a): 50.77 脂質(a): 49.72 食塩相当量(a): 6.37</p>	<p>1426.69 kcal 蛋白質(a): 58.01 脂質(a): 36.78 食塩相当量(a): 6.44</p>
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>朝</p> <p>御飯 鶏と野菜の炒め物 おひらきと和え(えき、春菊) 味噌汁(さといも、春菊) 牛乳</p>	<p>御飯 おひらきとアリの炒め物 かぶのチヂミ すまし汁(しいたけ、油揚げ) わかめ</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク 白菜の柚香和え コッパス(イタリアンミックス) 牛乳</p>	<p>御飯 小松菜の卵炒め わかめと和え 味噌汁(しらす、油揚げ) 牛乳</p>	<p>御飯 肉団子と車軸の煮物 味噌汁(しらす、油揚げ) すまし汁(チンゲン菜、オクラ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク 小松菜のチヂミ コッパス(かぼちゃ、まいたけ) ジュア</p>	<p>御飯 肉団子と大根の炒り煮 おひらきとアリの和え物 味噌汁(さといも、オクラ) 牛乳</p>
<p>昼</p> <p>わかめ御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(さわら) 青梗菜の卵炒め 人参チヂミ ルーツ・カガ缶</p>	<p>御飯 アロヨウのオポドレシツク おひらきとアリの炒め物 アロヨウのオポドレシツク ヨーグルト・ルーツ</p>	<p>【シヨーステイ特別選択食】 御飯 天ぷら アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク</p>	<p>御飯 アロヨウ アロヨウ アロヨウ アロヨウ アロヨウ</p>	<p>御飯 麻婆豆腐 小龍包 切干大根のチヂミ ルーツ・カガ缶</p>	<p>御飯 ますの塩焼 アロヨウのオポドレシツク アロヨウの和風和え ルーツ・カガ缶</p>	<p>わかめ御飯 海鮮野菜炒め アロヨウ アロヨウの和え物 ヨーグルト・ルーツ</p>
<p>夕</p> <p>御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 南瓜のチヂミ すまし汁(かぶ、菜の花)</p>	<p>御飯 アロヨウのオポドレシツク 茄子とアリの炒め物 小松菜のチヂミ コッパス(人参、菜だいこん)</p>	<p>御飯 挽肉と野菜の中華炒め かぶの風味あんかけ 青梗菜とアリの中華和え 中華スープ(さつま芋、キクラゲ)</p>	<p>御飯 白身魚の治部煮(アロヨウ) じゃが芋の炒め物 菜の花の酢味噌和え すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)</p>	<p>御飯 鯉の味噌焼 里手のアロヨウ 味噌汁(玉ねぎ、ほうれん草)</p>	<p>御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 アロヨウの和風和え すまし汁(なめこ、油揚げ)</p>	<p>御飯 すき焼き風煮 かぶのあんかけ おひらきとアリの和え物 すまし汁(大根、青ネギ)</p>
<p>1482.51 kcal 蛋白質(a): 55.01 脂質(a): 47.16 食塩相当量(a): 6.47</p>	<p>1461.5 kcal 蛋白質(a): 51.69 脂質(a): 46.7 食塩相当量(a): 6.31</p>	<p>1510.2 kcal 蛋白質(a): 51.54 脂質(a): 52.15 食塩相当量(a): 6.5</p>	<p>1440.94 kcal 蛋白質(a): 54.89 脂質(a): 37.09 食塩相当量(a): 6.36</p>	<p>1466.63 kcal 蛋白質(a): 56.09 脂質(a): 40.47 食塩相当量(a): 6.27</p>	<p>1475.92 kcal 蛋白質(a): 61.01 脂質(a): 44.97 食塩相当量(a): 6.37</p>	<p>1586.3 kcal 蛋白質(a): 57.79 脂質(a): 56.08 食塩相当量(a): 6.4</p>
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>朝</p> <p>御飯 厚揚げ アロヨウ 味噌汁(さつま芋、ひらたけ) 牛乳</p>	<p>御飯 アロヨウのオポドレシツク おひらきとアリの炒め物 味噌汁(しめじ、菜だいこん) わかめ</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク アロヨウの和風和え コッパス(菜の花、白ねぎ) 牛乳</p>	<p>御飯 じゃが芋のそぼろ煮 アロヨウの和風和え 味噌汁(油揚げ、菜だいこん) 牛乳</p>	<p>御飯 白菜とアリの煮し 大根とアリの炒め物 すまし汁(もちやし、畑菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アロヨウのオポドレシツク 豆と挽肉の炒め物 アロヨウ コッパス(かぶ、オクラ) ジュア</p>	<p>御飯 アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク</p>
<p>昼</p> <p>わかめ御飯 鶏肉の丸焼き 南瓜のチヂミ 菜の花のチヂミ ルーツ・カガ缶</p>	<p>御飯 白身魚 里手の煮物 おひらきとアリの炒め物 ルーツ・カガ缶</p>	<p>【妻の御飯】 妻の御飯 アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク</p>	<p>御飯 アロヨウの和風和え アロヨウの和風和え アロヨウの和風和え</p>	<p>御飯 麻婆豆腐 なまの田舎煮 青梗菜の中華和え ルーツ・カガ缶</p>	<p>【緑の日】 アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク アロヨウのオポドレシツク</p>	<p>わかめ御飯 アロヨウのオポドレシツク 菜の花の炒め物 大根とアリの炒め物 ルーツ・カガ缶</p>
<p>夕</p> <p>御飯 魚の味噌煮(アジ) 大根のきんぴら 春雨の酢物 すまし汁(冬瓜、しいたけ)</p>	<p>御飯 アロヨウのオポドレシツク おひらきとアリの炒め物 アロヨウのオポドレシツク コッパス(畑菜、枝豆)</p>	<p>御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 アロヨウのオポドレシツク 味噌汁(白菜、オクラ)</p>	<p>御飯 豆腐つくね照焼 アロヨウのオポドレシツク すまし汁(なめこ、水菜)</p>	<p>御飯 鯉の梅マヨ焼 南瓜の味噌炒め アロヨウのオポドレシツク 味噌汁(人参、菜の花)</p>	<p>御飯 魚の田楽(アロヨウ) アロヨウのオポドレシツク すまし汁(ひらたけ、庄内鮭)</p>	<p>御飯 肉団子の生煮焼 冬瓜の煮物 おひらきとアリの和え物 味噌汁(花鮭、揚げなす)</p>
<p>1481.99 kcal 蛋白質(a): 56.4 脂質(a): 36.74 食塩相当量(a): 6.44</p>	<p>1491.85 kcal 蛋白質(a): 50.65 脂質(a): 42.72 食塩相当量(a): 6.16</p>	<p>1537.28 kcal 蛋白質(a): 59.49 脂質(a): 56.6 食塩相当量(a): 6.1</p>	<p>1437.08 kcal 蛋白質(a): 57.48 脂質(a): 38.81 食塩相当量(a): 6.38</p>	<p>1487.25 kcal 蛋白質(a): 53.53 脂質(a): 43.63 食塩相当量(a): 6.3</p>	<p>1481.6 kcal 蛋白質(a): 56.89 脂質(a): 42.45 食塩相当量(a): 6.43</p>	<p>1446.3 kcal 蛋白質(a): 58.1 脂質(a): 34.56 食塩相当量(a): 6.34</p>