



今月のお楽しみメニュー

2022年5月



ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



チンジャオ
ロース丼

チンジャオロース丼は、温めてご飯にかけてください。



五目あんかけ
焼きそば

焼きそば・あんはそれぞれ温めて、焼きそばの上にあんをかけてください。



親子丼

親子丼は、温めてご飯にかけてください。



厚揚げの
マーボー丼

厚揚げのマーボー丼は、温めてご飯にかけてください。



シーフード
カレー

シーフードカレーは、温めてご飯にかけてください。

塩昆布とツナご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g
(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

豆ご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g
(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

2022年5月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1391	52.6	33.5	217.0	5.8

		日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1284	48.7	28.5	209.0	6.0	1390	52.9	37.9	209.5	4.5	1370	49.3	36.6	208.6	4.9	1452	62.6	32.9	223.4	6.9	1350	54.0	37.5	203.7	5.2	1385	48.1	36.5	215.5	5.9	1483	56.4	46.5	205.9	5.8
		ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め					ご飯 根菜のたらこ煮 キャベツのガーリック炒め					ご飯 アスパラとベーコンにんにく炒め 人参と鶏ミンチの卵とじ					ご飯 キャベツの浅漬け もやしのソテー					ご飯 いんげんの香味炒め 菜の花の辛子和え					ご飯 かぼちゃと昆布の煮物 おくらとササミのサラダ					ご飯 竹の子と鶏の炒め煮 大葉の酢の物				
昼食	基本食	ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ エビと菜の花の炒め物 エリンギバターしょうゆ炒め					ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン 白菜の炒め煮					ご飯 牛肉と竹の子の豆板醤炒め 里芋の海苔まぶし キャベツとめかぶおかか和え					散らし寿司 さばのねぎ焼き 付け合わせ プチデザート					ご飯 チンジャオロース丼 厚揚げのくず煮 オレンジ					ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 小松菜炒め カスレ(フランス煮込み料理)					ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー 高菜の炒め物				
夕食	基本食	ご飯 切干の卵焼き 白菜と鶏のミルク煮 たけのこおかか炒め					ご飯 鶏肉の炊き合わせ イタリア風ツナサラダ きのこ絹さや炒め					ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 付け合わせ けんちん煮 酢の物					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 信田巻 人参たらこ炒め					ご飯 たらのマスタードソース 付け合わせ スパ卵サラダ ふきのじゃこ煮					ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 鮫とツナの炒め物 アスパラマヨ和え					ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 五目巾着 きゅうりとオクラおかか和え				
		8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1417	47.6	35.1	227.5	5.5	1339	47.9	25.6	227.0	5.8	1308	49.2	22.0	225.7	3.8	1349	52.8	28.0	208.5	5.0	1367	51.6	33.8	214.5	6.2	1458	59.4	41.0	207.9	7.1	1418	63.0	25.4	232.1	7.9
		ご飯 野菜のケチャップ炒め おくらの玉子とじ					ご飯 大根とツナの炒め物 酢の物					ご飯 豚キムチ炒め もろきゅう					ご飯 青菜とあさりのソテー 水菜のナムル					ご飯 キャベツのスープ煮 大根サラダ					ご飯 スクランブルエッグ 酢の物					ご飯 チャブチェ風 たけのこの金平				
昼食	基本食	ご飯 つくねのあんかけ さつま芋とピーマンじゃこ炒め 茄子カレー					ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 ピーマン炒め					ご飯 菜の花と豚のオイスター炒め 大学芋風 炒り鶏豆板醤煮込み					ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ エビとトマトのスパゲッティ れん根の高菜炒め					ご飯 鶏肉の韓国風焼き 付け合わせ きのこじゃが芋のソテー ほうれん草の中華炒め					塩昆布とツナご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 大豆と野菜のトマト煮					五目あんかけ焼きそば 小松菜の卵とじ バナナ				
夕食	基本食	ご飯 ほきの梅ごま焼き 付け合わせ ごぼうと昆布ごま炒め きのこの山椒しぐれ煮					ご飯 豚の生姜焼き 付け合わせ 炊き合わせ 豆苗の塩昆布ナムル					ご飯 メバルの西京焼き 付け合わせ 大根サラダ グリーンピースのバターソテー					ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 里芋の柚子味噌煮 おくらの梅和え					ご飯 赤魚の煮魚 付け合わせ 茄子ときのこのピリ辛炒め ささみのポン酢					ご飯 豚肉の和風ソテー 付け合わせ なすと厚揚げの含め煮 いんげんの香味炒め					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ ごぼうの煮浸し ほうれん草の海苔和え				
		15日					16日					17日					18日					19日					20日					21日				

2022年5月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1391	52.6	33.5	217.0	5.8

		日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21日				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1450	52.8	37.4	208.1	5.2	1376	54.9	31.2	217.2	5.3	1389	49.6	35.5	219.2	5.2	1494	61.0	33.5	221.9	5.5	1432	56.3	30.3	227.3	6.3	1428	55.9	35.5	219.2	6.1	1275	51.0	19.0	209.5	6.3
	基本食	ご飯 ポークビーンズ 明太炒り豆腐	ご飯 あさりのトマトパスタ なすのオランダ煮	ご飯 里芋の鳴門煮 きゅうりと油あげのなます	ご飯 さつま芋のサラダ ひじき豆	ご飯 目玉焼き 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 なすときのこの炒め物 卵豆腐	ご飯 水菜と大根のサラダ 昆布の佃煮																												
	昼食	基本食	ご飯 太刀魚のトマトソース 付け合わせ 中華ナムル 昆布と切干の炒め煮	ご飯 八宝菜 じゃが芋の煮物 麩とツナの卵炒め	ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし 厚揚げとなすのピーナッツ炒め	ご飯 親子丼 大根とじゃこの煮浸し インゲンと豚の味噌炒め	ご飯 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ れんこんとさつま芋の甘辛炒め 高野とえびの卵とじ	ご飯 すき焼き えびしゅうまい ツナサラダ	豆ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ えびの青しそ和え 麻婆春雨																											
夕食	基本食	ご飯 鶏肉生姜炒め えび団子のスープ煮 海藻サラダ	ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え モロヘイヤソテー	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ 野菜のクリーム煮 切り干し大根のはりはり漬け風	ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ 自家製豆腐 ごぼうのソテー	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 鶏団子のトマトシチュー 小松菜のたらこ炒め	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 青菜のからし和え	ご飯 鶏肉と野菜炒め物 かぼちゃの煮合わせ こんにゃくとさつま揚げの金平風																												
	基本食	1443	54.6	37.6	222.2	6.9	1361	47.0	37.9	210.5	4.4	1325	52.0	30.3	212.2	7.2	1446	50.0	33.6	236.4	6.8	1398	49.0	33.4	224.9	6.1	1269	49.9	22.5	215.2	6.2	1405	52.9	37.0	210.4	5.2
	基本食	ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 酢味噌あえ	ご飯 きのこのボン酢炒め カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 ひじきとツナ炒め 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 とり大根 れん根の梅和え	ご飯 厚揚げと小松菜のオイスター炒め あさりの酢の物	ご飯 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 糸こんにゃくと鮭の金平	ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 青菜のピーナッツ和え																												
夕食	基本食	ご飯 厚揚げのマーボー丼 さつま芋の塩麹煮 青梗菜の炒め物	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め 竹の子と豚肉の味噌バター炒め	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 カレー(企画シーフード) コールスローサラダ バナナ	ご飯 おでん 竹の子のみそ炒め かぼちゃの三色金平	ご飯 かれのい幽庵焼き 付け合わせ 大根とツナの煮物 和風ごぼうサラダ	ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 洋風炒り豆腐 ソース焼きそば																												
	基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ エリンギと豚のバターしょうゆ炒め モロヘイヤと竹輪和え	ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 鶏とキャベツのにんにく醤油炒め いんげんのくるみ和え	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 エビ団子のキムチチゲ もやしマスタード和え	ご飯 あじの照り焼き 付け合わせ エビと菜の花の炒め物 なすの梅和え	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ おから入りポテトサラダ エリンギのオイスター炒め	ご飯 白菜と海鮮塩炒め 高野の含め煮 アスパラバター醤油炒め	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ なすとわかめのペペロンチーノ風 ほうれん草の白和え																												
	基本食	1443	54.6	37.6	222.2	6.9	1361	47.0	37.9	210.5	4.4	1325	52.0	30.3	212.2	7.2	1446	50.0	33.6	236.4	6.8	1398	49.0	33.4	224.9	6.1	1269	49.9	22.5	215.2	6.2	1405	52.9	37.0	210.4	5.2

2022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	1391	52.6	33.5	217.0	5.8

		日 29日					月 30日					火 31日					水	木	金	土
		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				
		1420	56.0	35.2	216.4	5.3	1428	40.7	46.1	213.3	4.8	1398	52.9	33.7	223.3	5.0				
朝食	基本食	ご飯 根菜のたらこ煮 竹輪の甘辛煮					ご飯 切干大根と高野の煮物 茄子の生姜醤油和え					ご飯 かぼちゃのカレー煮 アスパラガスのごまマヨ和え								
昼食	基本食	ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ 大根とウインナーの甘辛炒め 豆乳シチュー					ご飯 厚揚げと白菜の煮物 大根のかにあんかけ キャセロール(イギリス煮込み料理)					ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ さつま芋とピーマンじゃこ炒め 白菜と豚肉オイスター炒め								
夕食	基本食	ご飯 豚のカレー炒め 豆腐のふわふわ枝豆 シルバーサラダ					ご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ 五目きんぴら めかぶのねばねばサラダ					ご飯 擬製豆腐 絹さやの卵とじ きゅうりもみ								