



# 今月のお楽しみメニュー

2023年5月



タコライス

タコライスは、温めて  
ご飯にかけてください。最後に  
ミニトマトを添えてください。



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。



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。



たけのこ  
マーボー丼

たけのこマーボー丼は、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。



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。

## ごぼうと塩昆布の炊き込みご飯

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。

## 2023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)	食塩 (g)
平均	1330	48.4	31.8	5.3

		日				月 1日				火 2日				水 3日				木 4日				金 5日				土 6日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	ご飯 ごぼうのバターソテー あさりと菜の花のサラダ				ご飯 白菜の炒め煮 グリーンピースのソテー				ご飯 野菜炒め 酢の物				ご飯 スイートポテトサラダ 人参たらこ炒め				ご飯 なす炒め ふきのじゃこ煮				ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) 磯辺和え							
	昼食	ご飯 豚の卵とじ 豆腐焼きのあんかけ 白菜と鶏のミルク煮				ご飯 タコライス イタリア風ツナサラダ パナナ				ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ いんげんとベーコンにんにく炒め けんちん煮				ご飯 ぶりの梅照り焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト キャベツの浅漬け				ご飯 豚肉の柔らか煮 信田巻 スパ卵サラダ				ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ さつま芋と昆布の煮物 麩とツナの炒め物							
夕食	基本食	ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ 切干大根とキャベツのコンソメ煮 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン キャベツのガーリック炒め				ご飯 焼き鮭のとろろかけ 付け合わせ 豚肉のおかず煮 海藻和え				ご飯 みそ豚 付け合わせ コロケ もやしのソテー				ご飯 高野とつくねの煮物 キャベツカレー炒め 菜の花の辛子和え				ご飯 鶏肉ガーリック炒め 煮合わせ 梅おかか和え							
		7日				8日				9日				10日				11日				12日				13日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	ご飯 きぬさやとえびのバターソテー きゅうりとオクラおかか和え				ご飯 茄子カレー 酢の物				ご飯 かぼちゃのスープ煮 豆苗の塩昆布ナムル				ご飯 れんこんの煮物 糸こんにゃくの金平				ご飯 炒り豆腐 おくらの和え物				ご飯 ほうれん草の中華炒め わかめサラダ				ご飯 大豆と野菜のトマト煮 いんげんの香味炒め			
	昼食	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 五目巾着 キャベツのスープ煮				ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ 野菜のケチャップ炒め ごぼうと昆布ごま炒め				豆ご飯 酢豚風 炊き合わせ 大根とツナの炒め物				五目あんかけ焼きそば キャベツのナムル ごま団子				ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ ふきのコンソメ煮 青菜とあさりのソテー				ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ 茄子のピリ辛炒め キャベツツナのトマト煮				ご飯 大根と豚肉のやわらか煮 厚揚げの含め煮 ごぼうサラダ			
夕食	基本食	ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ 高菜ピーフン わかめともやしのごま浸し				ご飯 チンジャオロース 里芋の海苔まぶし おくらのわさび和え				ご飯 赤魚の蒸し煮 ビーフン炒め 菜果なます				ご飯 鶏の味噌煮 付け合わせ 昆布の炒り煮 茄子の生姜醤油和え				ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋のいとこ煮 水菜のナムル				ご飯 豚肉のおろし煮 玉子焼き コールスロー				ご飯 かれの磯辺焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 酢の物			
		14日				15日				16日				17日				18日				19日				20日			

## 2023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)	食塩 (g)
平均	1330	48.4	31.8	5.3

		日 14日				月 15日				火 16日				水 17日				木 18日				金 19日				土 20日												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩									
朝食	基本食	1309	44.7	25.2	4.6	1271	52.6	28.9	5.7	1271	48.6	29.3	4.3	1295	45.4	30.9	6.1	1384	51.7	32.1	3.4	1367	53.9	34.2	6.3	1292	42.9	31.8	5.7									
	基本食	ご飯 小松菜の卵とし なすの梅和え	ご飯 昆布と切干の炒め煮 だし巻き卵	ご飯 もやしのチャンプルー 人参とツナの炒め物	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 切り干し大根のはりはり漬け風	ご飯 インゲンと豚の味噌炒め ほうれん草の海苔和え	ご飯 高野とえびの卵とし 青菜のピーナッツ和え	ご飯 目玉焼き 青菜のからし和え	朝食	基本食	1309	44.7	25.2	4.6	1271	52.6	28.9	5.7	1271	48.6	29.3	4.3	1295	45.4	30.9	6.1	1384	51.7	32.1	3.4	1367	53.9	34.2	6.3	1292	42.9	31.8	5.7
	基本食	ご飯 めばるのみそ漬け焼き 付け合わせ ひじきの煮物 チャプチェ風	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ ポークビーンズ えび団子のスープ煮	ご飯 たらのクリームソースかけ 付け合わせ 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え キャベツのパペロンチーノ	散らし寿司 里芋の鳴門煮 プリン	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 厚揚げ甜麺醬炒め	ご飯 たけのこのマーボー丼 ミニロールキャベツ しらたきと豚の甘辛炒め	ごぼうと塩昆布の炊き込みご飯 つくねの味噌照り焼き 付け合わせ 厚揚げのおろし煮 なすの炒め物	夕食	基本食	1309	44.7	25.2	4.6	1271	52.6	28.9	5.7	1271	48.6	29.3	4.3	1295	45.4	30.9	6.1	1384	51.7	32.1	3.4	1367	53.9	34.2	6.3	1292	42.9	31.8	5.7
	基本食	ご飯 鶏肉じゃが マカロニサラダ たけのこの金平	ご飯 あじのあんかけ 中華ナムル エリンギのたらこ炒め	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 じゃが芋の煮物 きゅうりもみ	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし なめこみぞれ和え	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 大根の煮物 人参のサラダ	ぶりの梅みそ焼き 付け合わせ こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き キャベツのカレー浸し	ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ えびしゅうまい もやしとひき肉炒め	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日																							
朝食	基本食	1312	45.8	34.2	4.9	1242	40.7	19.1	5.6	1287	47.8	32.7	4.9	1325	50.3	32.0	4.6	1328	55.0	32.3	5.1	1440	47.9	35.2	7.5	1300	43.0	31.6	5.2									
	基本食	ご飯 青菜と高野煮 昆布とツナのサワー漬け	ご飯 青梗菜の炒め物 竹輪とわかめのぬた風	ご飯 竹の子と豚肉の味噌バター炒め いんげんオリーブ油煮	ご飯 プチオムレツ もやしマスタード和え	ご飯 五目煮豆 きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 かぼちゃの三色金平 枝豆と竹輪の玉子とし	ご飯 キャベツとツナの煮物 いんげん炒め	朝食	基本食	1312	45.8	34.2	4.9	1242	40.7	19.1	5.6	1287	47.8	32.7	4.9	1325	50.3	32.0	4.6	1328	55.0	32.3	5.1	1440	47.9	35.2	7.5	1300	43.0	31.6	5.2
	基本食	ご飯 牛肉と大根の塩味煮 里芋の煮物 春雨の生姜炒め	ご飯 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ ぜんまいと揚げの煮物 かぼちゃグラタン風	ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き 付け合わせ 切干大根高菜和え キャベツとじゃが芋の炒め物	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ ひじきとツナ炒め じゃが芋のミートソース焼き	ご飯 豚肉の五目うま煮 焼き豆腐の肉味噌かけ 大根とあさりの煮浸し	ご飯 シーフードカレー コールスローサラダ バナナ	ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 高野の含め煮	夕食	基本食	1312	45.8	34.2	4.9	1242	40.7	19.1	5.6	1287	47.8	32.7	4.9	1325	50.3	32.0	4.6	1328	55.0	32.3	5.1	1440	47.9	35.2	7.5	1300	43.0	31.6	5.2
	基本食	ご飯 さわらのマスタードマヨ焼き 付け合わせ 青しそ和え じゃことピーマン炒め	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 さつま芋の塩麹煮 キャベツのおかか和え	ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ 玉ねぎとベーコンの和風パスタ カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 根菜と鶏肉の炊き合わせ 焼き餃子 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 さばの照り焼き 付け合わせ カレークリームパスタ 青梗菜のごまおかか	ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ 竹の子炒め 酢の物	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ごぼうサラダ カリフラワーのカレー炒め	28日	29日	30日	31日																										

## 2023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)	食塩 (g)
平均	1330	48.4	31.8	5.3

		日 28日				月 29日				火 30日				水 31日				木	金	土
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩			
朝食	基本食	1338	49.5	32.5	5.4	1327	50.6	33.4	4.2	1431	51.6	43.5	6.1	1370	47.2	34.4	5.1			
		ご飯 洋風炒り豆腐 菜種和え				ご飯 大根の甘辛炒め シルバーサラダ				ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) ほうれん草と昆布ソテー				ご飯 カレーピーマンのソース炒め キャベツにんにく和え						
昼食	基本食	ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ なすとわかめのペペロンチーノ風 マカロニと野菜のミルク煮				ご飯 豚のカレー炒め 豆腐のふわふわ枝豆 ごぼう煮物				ご飯 チンジャオロース丼 炒り卵の胡麻和え 切干大根と高野の煮物				ご飯 チキンみそ焼き 付け合わせ 絹さやの卵とじ 里芋の白煮						
夕食	基本食	ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ かぼちゃの煮付け ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 豆乳シチュー 豚と玉ねぎのマスタード和え				ご飯 牛肉クリーム炒め 野菜のかにあんかけ きゅうりのたらこ和え				ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ ベーコンと茄子のトマト炒め インゲンのごまマヨネーズ						