

5月献立表

入居者

2024年5月1日～5月31日

たましろの郷

	(月)	(火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	
朝			ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・人参) はんぺんの卵とじ スナッフえんどうのり浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・大根菜) 豚肉と野菜の炒め物 小松菜としめじの和え物 牛乳	ロールパン(イチゴジャム) キャベツのクリームスープ ポパイスクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・玉葱) さつまいもの煮物 ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト ミネストローネ風スープ 巣ごもり卵 牛乳	
昼			ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・青ねぎ) ポークチキンの風味ソース 大豆五目煮 ほうれん草の生姜和え	チキンカレー かにかまサラダ エクレア	きつねうどん 筍の土佐煮 プリン	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ 鶏肉のヤンニョムソース 三色野菜のマリネ りんごヨーグルト	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・長葱) 和風おろしハンバーグ ちんげん菜とツナのさつと煮 胡瓜の梅かつおかけ	
夕			ご飯(麦入り) かきたまスープ 白身魚の中華蒸し野菜あん ピーマンソテー 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 助宗たらの梅かつお焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(りんご)	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・かいわれ) 牛肉と玉子のオイスター炒め アスパラのかにあんかけ 春キャベツの浅漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・人参) あじの山椒焼き 茄子とがんともの含め煮 うずら豆	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・そうめん) さばの味噌煮 ブロッコリーの香り炒め フルーツ(パイナップル)	
	6日 (月)	7日 (火)	1683kcal 卵白ク:74.7g 脂質:41.9g 食塩相:9.1g	1685kcal 卵白ク:64.2g 脂質:40.6g 食塩相:8.5g	1538kcal 卵白ク:58.0g 脂質:39.2g 食塩相:11.0g	1619kcal 卵白ク:71.3g 脂質:29.4g 食塩相:7.4g	1905kcal 卵白ク:75.7g 脂質:64.4g 食塩相:9.4g	
朝			ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・キャベツ) ウィンナーと野菜の炒め物 納豆 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・大根菜) はんぺんの卵とじ ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳	ロールパン(リンゴジャム) 小松菜のスープ ソーセージと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・青梗菜) 干草焼き おくらともやしのおかか和え 牛乳	白パン・チョコブレッド トマトスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳	
昼			【こどもの日】 オムライス コーンポタージュ 新たまねぎのサラダ メロンゼリー	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・えのき) 豚肉のカレー風味焼き ひじきの煮物 長芋と青じその和え物	たけのこ御飯 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) かいらいの煮付け 五目金平 フルーツ(オレンジ)	麻婆豆腐丼 わかめスープ ザサイ和え マンゴー	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) 海老と玉子の炒め物 キャベツとささみのサラダ ピーチムース	
夕			ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・もやし) 豚肉の塩だれ焼き 高野豆腐の含め煮 漬物(つば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) あじのみりん漬焼き 大豆の炒り煮 即席漬	ご飯(麦入り) 中華スープ(白菜・かいわれ) 肉団子の酢豚風 かにかまともやしのチヂミ グレープゼリー	ご飯(麦入り) 卵スープ 鮭のマリネ マカロニサラダ フルーツ(りんご)	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・三つ葉) さばの塩焼き 筑前煮 漬物(しば漬)	
	1796kcal 卵白ク:68.0g 脂質:54.7g 食塩相:7.7g	1777kcal 卵白ク:65.4g 脂質:55.3g 食塩相:9.6g	1698kcal 卵白ク:74.7g 脂質:47.1g 食塩相:8.9g	1835kcal 卵白ク:70.7g 脂質:39.9g 食塩相:8.3g	1817kcal 卵白ク:73.8g 脂質:58.9g 食塩相:8.5g	1843kcal 卵白ク:70.3g 脂質:61.1g 食塩相:9.9g	1787kcal 卵白ク:67.7g 脂質:69.1g 食塩相:7.6g	
朝	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)	
朝			ご飯(麦入り) かきたま汁 柚子おろし肉団子 小松菜のしらす和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱) 五目炒り卵 スパゲティサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・小松菜) 野菜のツナ炒め 納豆 牛乳	パン(バターロール・黒糖) 具沢山クリームスープ 豚肉と野菜のソテー フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) ハムエッグ ちんげん菜の二色浸し 牛乳	二色パン コーヒー牛乳(温) 鶏肉と野菜のバター醤油ソテー フルーツ缶(パイナップル)
昼			ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・青ねぎ) フライドチキン なすと菜 リンゴゼリー	【お誕生日会】 タコライス 春キャベツとパスタのコンソメスープ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ)	【お誕生日会】 ポロネーゼパスタ 春キャベツとパスタのコンソメスープ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ)	海老カレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	豚キムチ丼 春雨スープ(春雨・小松菜) 餃子 ジョア	
夕			ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・しめじ) 助宗たらの甘辛煮 じゃが芋の青のりバター うずら豆	青菜御飯 すまし汁(豆腐・三つ葉) さわらの揚げ浸し 春雨の炒め物 いんげんの酢味噌かけ	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・もやし) チキンステーキのコンソメ 小松菜の白和え フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・わかめ) めばらの煮つけ 卵の花 キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豚肉のんにく醤油焼き 南わらの甘煮 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・青ねぎ) 鶏肉の甘酢あん 小松菜のくるみ和え 漬物(青かっぱ)
	1768kcal 卵白ク:70.7g 脂質:53.2g 食塩相:8.4g	1825kcal 卵白ク:66.9g 脂質:65.7g 食塩相:9.3g	1819kcal 卵白ク:77.5g 脂質:59.5g 食塩相:8.4g	1801kcal 卵白ク:81.2g 脂質:53.3g 食塩相:9.4g	1765kcal 卵白ク:69.6g 脂質:48.7g 食塩相:8.9g	1796kcal 卵白ク:66.3g 脂質:48.1g 食塩相:8.7g	1917kcal 卵白ク:68.6g 脂質:56.3g 食塩相:7.5g	
朝	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)	
朝			ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・かいわれ) 肉団子の和風あんかけ スナッフえんどうのサラダ 牛乳	パン(レーズン・あんぱん) クリームスープ(あさり・白菜) 卵とポテトのソテー フルーツ缶(洋なし)	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) いわしの煮付け 白菜のサラダ 牛乳	ロールパン(マールトジャム) キャベツのクリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・小町麩) 炒り卵 小松菜のり浸し 牛乳	白パン・チョコパン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 牛乳
昼			ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 豚肉と茄子の味噌炒め 海老真丈と野菜の炊き合わせ シュークリーム	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・エリンギ) アジフライ・海老フライ がんもの炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	ご飯(麦入り) グリルチキン トマトスープ サラダ ピーチゼリー	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・コーン) 豚肉とこのりソテー ミモザサラダ フルーツ(パイナップル)	牛カルピ丼 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) れんこんの味噌金平 ヨーグルト(ストロベリーソース)	ソース焼きそば 春巻き フルーツ杏仁
夕			ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) あぶらかいらいのさっぱり焼き ひじきの煮物 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・いんげん) 豚肉のみぞれ煮 干しえびと野菜の炒め物 うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・キヌサヤ) 肉豆腐 じゃが芋の明太マヨ焼き 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・みつば) 鯖の漬焼き 梅風味 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻マヨネーズ	ご飯(麦入り) すまし汁(えのき・三つ葉) ホキの磯辺焼 厚揚げの味噌炒め 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 鮭の菜種焼き ごぼうのゆず胡椒炒め オレンジゼリー
	1741kcal 卵白ク:68.0g 脂質:51.4g 食塩相:8.8g	1850kcal 卵白ク:72.5g 脂質:56.8g 食塩相:8.4g	1762kcal 卵白ク:65.6g 脂質:51.0g 食塩相:7.8g	1772kcal 卵白ク:73.1g 脂質:54.1g 食塩相:8.2g	1659kcal 卵白ク:63.0g 脂質:40.6g 食塩相:8.2g	1761kcal 卵白ク:69.4g 脂質:54.8g 食塩相:8.6g	1641kcal 卵白ク:67.7g 脂質:58.6g 食塩相:8.8g	
朝	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	(土)	(日)	
朝			ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウィンナー炒め 納豆 牛乳	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(舞茸・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	パン(バターロール・黒糖) 小松菜のスープ ソーセージと卵野菜ソテー 牛乳		
昼			ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜のごま味噌煮 なすとピーマンの味噌炒め 青梗菜の生姜和え	チキンピラフ マカロニ入りスープ コールスローサラダ いちごムース	ご飯(麦入り) 豚汁 さわらの竜田焼 新じゃがいもの揚げ出し もやしサラダ	高菜とんこつラーメン えび風味焼売 ゼリー入りフルーツポンチ		
夕			ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 助宗たらの和風ムニエル 肉じゃが わかめの酢の物	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) あぶらかいらいのチリソース さつまいものいとこ煮 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛肉と筍の炒め物 ピーマンの当座煮 フルーツ(パイナップル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・もやし) アジの梅煮 なすの山椒炒め 三色豆 漬物(さくら漬)		
	1715kcal 卵白ク:71.2g 脂質:46.1g 食塩相:8.5g	1763kcal 卵白ク:65.8g 脂質:38.4g 食塩相:7.8g	1753kcal 卵白ク:69.2g 脂質:53.3g 食塩相:8.3g	1788kcal 卵白ク:65.5g 脂質:47.7g 食塩相:7.8g	1666kcal 卵白ク:62.6g 脂質:51.8g 食塩相:10.9g			

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。