

2024年5月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	隠れ脱水に要注意！			1	2	3	4
朝食	喉の渇きが感じられなくても、積極的に水分補給を心掛けましょう。			ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 梅くらげ	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 海老そぼろ入りだし巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 里芋のそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	冷たいものを飲みすぎると食欲不振や倦怠感が起きます。 水分補給の際は、白湯や常温の水を選び摂取するように 心掛けると良いでしょう★			ごはん ハンバーグドミソース 白菜と平天の煮物 野菜豆 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩焼き すろっぽ(和歌山郷土) ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き 牛肉と蓮根の金平 もずく酢 清汁	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーと竹輪の和え物 味噌汁
夕食	身体を温める食材を選ぶこともオススメです！！ 			ごはん ホキの唐揚げ和風あん ひじきと鶏肉の炒め煮 カリフラワーのハンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き 小松菜と鶏の炒め物 豚汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁 杏仁豆腐の苺ソースかけ	ごはん 白身魚の生姜煮 ベーコンと枝豆のソテー キャベツと絹揚げの和え物 味噌汁
				1426kcal	1377kcal	1484kcal	1462kcal
5		6		7		8	
朝食	ヨーグルト蒸しパン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん 磯巻き卵 振替休日 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 梅干し
昼食	オムライス エビフライ コンソメスープ メロンゼリー	ごはん 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁	きつねそば 牛蒡と豚の利休煮 白菜のピーナッツ和え	キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ もやしの塩麩トレサラダ フルーツ	ごはん シロガネダラのソテー 金時豆煮 ひじきと蓮根の黒胡麻トレサラダ 味噌汁	山菜天ぷら企画	ごはん 豚肉と里芋の煮込み 奴豆腐梅だれ キャベツと竹輪の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 烏賊袱紗焼き 大根の麦味噌和え 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 卵の花 ブロッコリーのハンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げの煮物 大根とツナの香味トレサラダ 味噌汁	ごはん 千草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め えびシューマイ ブロッコリーの塩レモン和え 中華スープ	ごはん 鱈の煮付け 白ナと鶏肉の炒め物 大根のごま酢 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 大豆とこんにゃくの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁
				1479kcal	1403kcal	1313kcal	1540kcal
12		13		14		15	
朝食	抹茶パン ポテトミンチ巻き ポタージュ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁 漬物
昼食	赤飯 メルの煮物 牛蒡と豚肉の炒り煮 白菜のレモン風味 かきたま汁	そぼろと卵の二色丼 うまい菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚カツのおろしあんかけ ひじきの煮物 赤だし 高菜漬	豆御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の金平 南瓜サラダ 味噌汁	ゆかり御飯 お好み焼き 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜とカマボコの甘酢和え 味噌汁	散らし寿司 大根と豚の炒め物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根と油揚げの炒め生酢 白菜と隠元の塩ゴマダレ 清汁
夕食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天の杏ソースかけ 味噌汁	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 鱈の香味焼き キャベツと鶏の炒め物 隠元と平天のハンパントレサラダ 味噌汁	ごはん クリームチキン ベーじゃが 青梗菜の練りゴマ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の中華あん もやしと豚肉の炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 奴豆腐大葉味噌ダレ カリフラワーのアイランドレサラダ 清汁	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ 大豆と竹輪の煮物 キャベツのマリネ 味噌汁
				1393kcal	1422kcal	1398kcal	1391kcal
19		20		21		22	
朝食	黒糖クリームパン ミートオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 梅くらげ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 銀ひらすのグリル 鶏牛蒡 大根の麦味噌和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ焼き ひじきと干瓢の煮物 ゴマ豆腐 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き 大根と鶏肉の塩煮 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 キャベツと竹輪の塩ポン和え 味噌汁	ごはん 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜と鶏の炒め物 フルーツ	あさり御飯 ホッケの塩麩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	ポークカレー 漬物 ホタテフライ キャベツの香味トレ和え フルーツ
夕食	ごはん 豚肉の生姜炒め 南瓜の含め煮 もやしの香味トレサラダ 味噌汁	ごはん 秋刀魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ごはん ポークチャップ 烏賊袱紗焼き もやしと隠元の豆乳和え 味噌汁	ごはん 赤魚の魚田 小松菜と豚の炒め物 マカロニサラダ 清汁	ごはん ミートローフ 冬瓜と小エビの葛煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 蓮根と平天の煮物 ブロッコリーのおから和え 中華スープ	ごはん おでん 金平牛蒡 白菜のあっさり漬け
				1406kcal	1438kcal	1366kcal	1400kcal
26		27		28		29	
朝食	いちごジャムパン でんぶ入りだし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏肉のグリル 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	八十八夜とは!? 今年5月1日です。 その名の通り立春から 数えて88日目です！ 八十八夜に摘まれた 新茶を飲むと長生き するなど、縁起のよい 言い伝えもあるみたい です☆
昼食	ごはん 白身魚の煮付け 青梗菜と豚の炒め物 大根と隠元の和え物 味噌汁	ごはん 鮭寿司 白菜と平天の煮物 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鶏大根 たこ袱紗焼き 小松菜と竹輪の塩ゴマダレ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしトロミ炒め 奴豆腐 清汁	ごはん レモンチキン 白ナとツナのソテー マカロニサラダ ポタージュ	ごはん 赤魚の照り煮 大根の金平 もやしのハンパントレサラダ 豚汁	
夕食	ごはん ハンバーグ和風ソース 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ	ごはん 豚肉のブルコギ かにシューマイ 法連草の豆乳和え 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け もやしと鶏の炒め物 白菜と隠元の洋風お浸し 味噌汁	ごはん ミンチカツとスクランブルエッグ 高野のサイコロ煮 青梗菜の和え物 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと鶏の炒め物 赤だし フルーツ	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじき大豆 味噌汁 胡瓜の浅漬け	
				1347kcal	1423kcal	1383kcal	1396kcal
30		31		31		31	
				1475kcal	1429kcal	1429kcal	

