

月間献立表

ロウゾウ(A)

日付				05月01日(金)		05月02日(土)									
朝				御飯 紅鮭の塩焼き &いんげんソテー 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 照焼きチキン &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト										
昼				◇THE・定番！カツカレー カツカレー 玉ねぎのマリネ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◆さばの味噌煮セット 御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 菜の花の和え物 デザート いりこみそ										
夕				御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め 根菜の甘酢和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ										
エネルギー 蛋白質 脂質					1644kcal 63.0g 36.7g		1624kcal 60.2g 49.5g								
日付	05月03日(日)		05月04日(月)		05月05日(火)		05月06日(水)		05月07日(木)		05月08日(金)		05月09日(土)		
朝	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおなか 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね &いんげんソテー ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナヨーグルト								
昼	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(オレンジ) のっぺい汁	◇旅するランチ「東京～ 深川飯 東京発祥の小松菜と豚肉炒め きゅうりのみぞれ和え デザート(ゼリー) みそちゃんこスープ	◇こどもの日ランチプレート ピラフ えびフライプレート デザート(ミニケーキ) クラムチャウダー	◇キッシュの完熟トマトのハヤシソースランチ 主食選択メニュー ベーコンのキッシュ 完熟トマトのハヤシソース かぼちゃのマリネ デザート(ゼリー) 野菜を食べるスープ	◇鶏の照焼き タルタルソース定食 御飯 鶏の照焼き タルタルソースがけ 付)キャベツ ツナじゃが フルーツ(マンゴー) つみれ汁	◇さばの塩焼き御膳 赤飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しじみ フルーツ(バナナ) けんちん汁	◆牛肉のしぐれ煮セット 御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 &ほうれん草 ツナとブロッコリーのサラダ デザート								
夕	御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏の塩焼焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 ぶりとおろしの煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 チキンのグリル～香味ソース &いんげんの炒め物 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁								
エネルギー 蛋白質 脂質	1628kcal 73.3g 45.0g	1589kcal 65.2g 47.9g	1673kcal 64.2g 46.9g	1541kcal 56.5g 44.2g	1631kcal 68.6g 44.3g	1598kcal 65.3g 47.8g	1546kcal 63.5g 35.2g								
日付	05月10日(日)		05月11日(月)		05月12日(火)		05月13日(水)		05月14日(木)		05月15日(金)		05月16日(土)		
朝	御飯 オムレツ &野菜ソテー 【UP↑】ホタテジュ 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 鶏の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) とりつくね &白菜煮 ジョア	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア								
昼	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 大学芋 フルーツ(キウイ) 若竹汁	◇旅するランチ～仙台～ はらこ飯 油麩のたまごとし 甘味(ずんだがけ) 鮭のあら汁	◇きつねそば定食 きつねそば 具) えびフリカツ デザート(ゼリー)	◇揚げ出し豆腐御膳 菜飯 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ バターライス スパニッシュオムレツ 真砂炒め デザート(ゼリー) クリームスープ	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	◆ビーマンの肉詰めセット 御飯 ビーマンの肉詰め &具だくさんトマト煮 ジャーマンポテト 豆乳ヨーグルト のり佃煮								
夕	御飯 マスクの照焼き &切干大根煮 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁								
エネルギー 蛋白質 脂質	1631kcal 61.0g 36.8g	1604kcal 67.6g 44.5g	1576kcal 59.0g 48.6g	1689kcal 61.3g 48.9g	1646kcal 63.9g 43.5g	1678kcal 69.8g 51.7g	1568kcal 61.1g 42.8g								
日付	05月17日(日)		05月18日(月)		05月19日(火)		05月20日(水)		05月21日(木)		05月22日(金)		05月23日(土)		
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜ソテー 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおなか 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &白菜煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 銀ひらすの醤油焼焼き &ほうれん草の煮浸し ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ホタテジュ 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 とりつくね &ジャーマンポテト 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト								
昼	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 フルーツ(キウイ) オニオンスープ	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩ごまダレ フルーツ(オレンジ) 春雨スープ	◇オムライスランチ オムライス マリネ デザート クラムチャウダー	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	◇塩豚汁御膳 御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え フルーツ(キウイ) 塩豚汁	◇たらのごま味噌焼き御膳 御飯 たらのごま味噌焼き 付)オクラ かぼちゃのサラダ デザート 野菜を食べるスープ	◆鶏の塩焼焼きセット 御飯 鶏の塩焼焼き &ひじきの煮物 なすのおなか和え フルーツ(バナナ) えびみそ								
夕	御飯 八宝菜 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼焼き &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &いんげんソテー なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー なすの梅肉和え 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁								
エネルギー 蛋白質 脂質	1676kcal 58.3g 48.9g	1639kcal 67.2g 50.2g	1597kcal 57.6g 43.5g	1579kcal 58.9g 39.1g	1620kcal 67.0g 47.0g	1662kcal 60.7g 50.2g	1596kcal 65.2g 44.2g								
日付	05月24日(日)		05月25日(月)		05月26日(火)		05月27日(水)		05月28日(木)		05月29日(金)		05月30日(土)		
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 オムレツ &いんげんソテー 【UP↑】コンスープ 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) さばの塩焼焼き &カリフラワーおなか ジョア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 銀ひらすの醤油焼焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト								
昼	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 ホテトサラダ ヨーグルト ワンタンスープ	◇かかれいの焼き浸し定食 赤飯 黄金かかれいの焼き浸し 付)オクラ もやしのチャンプル デザート(ゼリー) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇肉豆腐御膳 御飯 肉豆腐 菜の花のからし和え デザート さつま汁	◇おでかけランチ(屋台めし) ソースやきそば 唐揚げ(甘辛ダレ) フルーツ(オレンジ) ワンタンスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 主食選択メニュー デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト ラウトウイユ フルーツ(バナナ) ハンブキンスープ	◇本格！天津飯ランチ 天津飯 肉焼売 グリーンサラダ 春雨スープ	◆鶏のクリーム煮セット 御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんソテー のり佃煮								
夕	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう オクラのおなか和え 【UP↑】夜の豚汁								
エネルギー 蛋白質 脂質	1575kcal 58.2g 43.6g	1609kcal 71.1g 38.5g	1589kcal 70.1g 44.2g	1575kcal 67.1g 45.4g	1656kcal 66.2g 50.9g	1664kcal 67.9g 40.5g	1559kcal 55.0g 42.7g								
日付	05月31日(日)														
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト														
昼	◇定番！あじフライランチ 御飯 あじフライとコロケ 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ														
夕	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のこくま鶏スープ														
エネルギー 蛋白質 脂質	1596kcal 59.5g 43.9g														