

月間献立表

ロウゾウ(A)

日付	05月01日(木)		05月02日(金)		05月03日(土)		
朝			御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コーンスープ ショア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト		
昼			◇たらのシリアピンソースランチ 洋風炊き込み御飯 たらのシリアピンソース オクラのサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	◇THE・定番! カツカレー カツカレー 玉ねぎのマリネ ヨーグルト 乳酸菌飲料	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 大学芋 フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)		
夕			御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花とツナの和え物 デザート(ゼリー)	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 根菜の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁		
エネルギー 蛋白質 脂質			1716kcal 66.0g 45.9g	1605kcal 57.4g 36.0g	1665kcal 52.4g 47.3g		
日付	05月04日(日)		05月05日(月)		05月06日(火)		
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↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおほか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 とりつくね &青梗菜の煮浸し ショア	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↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)ひじきの煮物 ハンブキンサラダ フルーツ(りんご) のっぺい汁	◇こどもの日ランチプレート チキンライス えびフライプレート デザート(ミッキー) クラムチャウダー	◇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	◇野菜たっぷり洋食ランチ 主食選択メニュー スパニッシュオムレツ 付)スタップエンドウ 真砂炒め フルーツ(オレンジ) クリームスープ	◇鶏の照焼き 丸刈ソース定食 御飯 鶏の照焼き 丸刈ソースがけ 付)キャベツ ツナじゃが フルーツ(りんご) 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 しぎ茄子 フルーツ(キウイ) けんちん汁	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 ホテトサラダ デザート ワンタンスープ
夕	御飯 銀ひらすの醤油焼焼き &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 照焼きチキン &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チキンのグリル香味ソース &カリフラワーおほか ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &里芋の煮物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー 蛋白質 脂質	1651kcal 68.0g 48.6g	1682kcal 64.7g 47.2g	1622kcal 67.8g 48.7g	1555kcal 60.5g 46.3g	1519kcal 67.3g 36.4g	1571kcal 64.2g 48.0g	
日付	05月11日(日)		05月12日(月)		05月13日(火)		
朝	御飯 オムレツ &野菜ソテー 【UP↑】ホタテジュ 【UP↑】バナナヨーグルト	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↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜煮 ショア	御飯 さばの塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	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 ショア
昼	◇懐かしのコロケ定食 御飯 コロケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) さつま汁	◇旅するランチ～仙台～ はらこ飯 油麩のたまごとじ 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) メンチカツ デザート(ゼリー)	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ フルーツ(キウイ) つみれ汁	◇キッシュの完熟トマトのハヤシソースランチ 御飯 ハタラシ ベーコンのキッシュ 完熟トマトのハヤシソース 付)いんげん 茄子のマリネ デザート(ゼリー)	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(オレンジ) 酸辣湯スープ	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)スタップエンドウ ナポリタン ヨーグルト クリームスープ
夕	御飯 マスの照焼き &切干大根煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 中華冷奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タコサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &ひじきの煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &きんぴらごぼう 青梗菜のナムル 【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	1660kcal 60.4g 42.8g	1622kcal 71.2g 47.3g	1597kcal 57.5g 51.3g	1656kcal 62.7g 48.3g	1657kcal 56.4g 52.7g	1643kcal 64.4g 53.5g	
日付	05月18日(日)		05月19日(月)		05月20日(火)		
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &カリフラワーおほか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	ホタテとたまごのお粥 赤魚のみりん焼き &ほうれん草の煮浸し ショア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】ホタテジュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &白菜煮 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	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 デザート 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(りんご) 春雨スープ	◇鮭の西京焼き御膳 御飯 さわらの西京焼き 付)オクラ レバニろ炒め フルーツ(バナナ) 野菜を食べる卵スープ	◇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	◇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	◇メンチカツランチ 御飯 メンチカツ 付)キャベツ 春雨サラダ フルーツ(オレンジ) けんちん汁
夕	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チキンのグリル香味ソース &いんげんの炒め物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のからし和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油焼焼き &野菜炒め 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩焼焼き &かぼちゃの煮物 なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 オクラのおほか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー 蛋白質 脂質	1686kcal 71.6g 40.2g	1567kcal 58.7g 48.1g	1583kcal 65.0g 40.1g	1593kcal 64.1g 40.1g	1596kcal 63.3g 42.8g	1606kcal 54.2g 45.7g	
日付	05月25日(日)		05月26日(月)		05月27日(火)		
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &いんげんソテー 【UP↑】コーンスープ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 さばの塩焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	鮭とたまごのお粥 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ショア	御飯 だし巻きたまご &菜の花 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	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 ショア
昼	◇豚カルビ丼ランチ 豚カルビ丼 温卵のせ 豆のごま和えサラダ ヨーグルト ワンタンスープ	◇サーモンのおろし煮定食 御飯 サーモンの揚げおろし煮 付)オクラ 鶏もつ煮 デザート(ゼリー) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇肉豆腐御膳 赤飯 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 フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料	◇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 フルーツ(りんご) パンブキンスープ	◇本格! 天津飯ランチ 天津飯 肉焼売 グリーンサラダ ワカメスープ	◇チキン南蛮定食 御飯 チキン南蛮 付)リーフレタス 人参サラダ デザート(ゼリー) 春雨スープ
夕	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め カリフラワーのゆかり和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 タコサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 オクラのおほか和え 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &いんげん炒め とろろ 【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 温泉卵 【UP↑】夜の豚汁
エネルギー 蛋白質 脂質	1648kcal 65.9g 53.1g	1617kcal 71.1g 40.2g	1622kcal 71.0g 49.7g	1549kcal 67.6g 45.4g	1619kcal 67.9g 51.5g	1642kcal 58.9g 43.5g	