





# 5月の献立

# かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月1日 (日)	5月2日 (月)	5月3日 (火)	5月4日 (水)	5月5日 (木)	5月6日 (金)	5月7日 (土)
朝	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイナップル缶) ジャム(あん & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★塩ラーメン 肉焼売 フルーツ(黄桃缶) 	御飯 魚の和風ムニエル そばと里芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	◇◇端午の節句◇◇ 御飯 かつおのたたき  スナップエンドウの炒め物 フルーツ(メロン)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)
夕	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 さばの香味焼き ごぼうのそぼろ炒め ゼリー 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もやしともずくの和え物 お吸物(麩・豆苗)
一日合計	エネルギー 1504kcal 蛋白質 59.4g 食塩 7g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 57.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 65.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 56.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 60.5g 食塩 5.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



# 5月の献立



かわいの家  
特別養護老人ホーム

	5月8日 (日)	5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウイナーと野菜のソテー ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(フルーティ&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ マカロニとピーマンのソテー 花野菜のサラダ	御飯 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ	御飯 メバルの揚げ浸し 湯豆腐 ごぼうのごま和え	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のごま和え
夕	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ(ポト・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 水餃子 チンゲン菜の和え物 お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)
一日合計	1430kcal 62.7g 6.9g	1445kcal 58.1g 6.6g	1422kcal 64.9g 6.8g	1546kcal 64g 6.2g	1466kcal 55.7g 6.9g	1506kcal 59.8g 6.2g	1441kcal 55.5g 6.7g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 5月の献立



かわいの家  
特別養護老人ホーム

	5月15日 (日)	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(仔ゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかが納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンプキンサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	御飯 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご)	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え	◇おでかけランチ そば定食◇ ★茶そば(冷) つけつゆ(冷) かき揚げ いなり寿司 あんみつ	御飯 白身魚の南蛮酢 いんげんのそぼろ炒め もやし青菜の青じそ和え	御飯 厚揚げと野菜の旨煮 青菜の炒め物 ささみとひじきの和え物	御飯 さばのみそ煮 卵とじ 白菜の和え物
夕	御飯 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・葉)	御飯 さわらのガーリックソテー 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)	御飯 鶏肉のチーズ焼き マカロニとベーコンのソテー アスパラサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(青菜・コーン)	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)
一日合計	1471kcal 62.9g 6.9g	1575kcal 69.4g 7.6g	1430kcal 56.3g 6.2g	1571kcal 61.8g 7.7g	1423kcal 55.2g 6.8g	1501kcal 60g 7.2g	1603kcal 66.5g 7g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 5月の献立



# かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月22日 (日)	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)							
朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あん & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳							
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★スパゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ	★グリーンピース御飯 赤魚の蒲焼き 若竹煮 菜の花のくるみ和え	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ							
夕	御飯 まぐろの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)							
一日合計	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1503kcal
	蛋白質	60.3g	蛋白質	60.9g	蛋白質	63g	蛋白質	61.3g	蛋白質	62.4g	蛋白質	55.6g	蛋白質	68.3g
	食塩	6.9g	食塩	7.6g	食塩	6.9g	食塩	7.3g	食塩	5.5g	食塩	6g	食塩	7.8g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 5月の献立



# かわいの家

特別養護老人ホーム

	5月29日 (日)	5月30日 (月)	5月31日 (火)				
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳				
昼	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(外外リース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 さわらの西京焼き ふきと揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え				
夕	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)				
一日合計	I補給-	1465kcal	I補給-	1559kcal	I補給-	1467kcal	
	蛋白質	62.4 g	蛋白質	56.5 g	蛋白質	60.4 g	
	食塩	6.9 g	食塩	6.3 g	食塩	6 g	

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります