

せせらぎ 《 ケアハウス 》 献立表 5月

	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)		
朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温豆腐 漬物 牛乳	パン・スープ オムレツ サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 焼きなす 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 厚焼き卵 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 海苔あえ 漬物 牛乳		
昼食	赤飯・そば汁 鶏肉の照り焼き 菜の花のゆず漬 たけのこおほか煮 漬物	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラお浸し ビーフンソーテー 漬物	親子丼・みそ汁 揚げ出し豆腐 青菜和え物 ゼリー	ご飯・すまし汁 赤魚粕漬け焼き ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物	ちらし寿司 すまし汁 涼ばんなす 煮物 柏もち		
夕食	ご飯・みそ汁 魚のおろし煮 ふきと油揚げ煮物 錦糸卵和え フルーツ	ご飯・みそ汁 かつおのたたき 卵の花 大根の煮物	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうりともやしの酢の物 さつま芋の煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 餃子 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	ご飯・みそ汁 かに玉 ブロッコリーごまだれ和 金平ごぼう フルーツ		
成分	エネルギー 1721Kcal たんぱく質 70.1g 脂質 44.1g 塩分 8.9g	エネルギー 1640Kcal たんぱく質 65.0g 脂質 41.8g 塩分 9.1g	エネルギー 1667Kcal たんぱく質 63.4g 脂質 39.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1647Kcal たんぱく質 65.9g 脂質 38.6g 塩分 8.5g	エネルギー 1709Kcal たんぱく質 67.9g 脂質 38.4g 塩分 10.0g		
	5月6日(日)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃがが 春菊和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラごまあえ 漬物 牛乳	キャロットパン・スープ スクランブルエッグ わかめサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 厚焼き卵 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 生姜醤油和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き からし和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース めたとえ 冬瓜の煮物 漬物	カレーうどん きゃべつの中華和え じゃがいも含め煮 ゼリー	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 すずきのキノコソース オクラおかかあえ 炒り豆腐 漬物	ご飯・みそ汁 チキンカツ ひじきの炒り煮 なめたけおろし 漬物	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ハヤシライス スープ コールスローサラダ ゼリー 漬物
夕食	鯛めし・みそ汁 筑前煮 ピーナツ和え 漬物 フルーツ	ご飯・かきたま汁 カラスガレイ西京焼き 菜の花お浸し 切干昆布煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き マカロニサラダ 切干大根煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜の煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 うなぎの蒲焼き 青菜お浸し かぼちゃの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏の梅香焼き ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ	ご飯・みそ汁 鮭みそマヨネーズ焼 ほうれん草菊花和え 金平れんこん 漬物
成分	エネルギー 1714Kcal たんぱく質 75.7g 脂質 35.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1647Kcal たんぱく質 64.4g 脂質 42.6g 塩分 9.9g	エネルギー 1621Kcal たんぱく質 67.5g 脂質 44.0g 塩分 9.9g	エネルギー 1693Kcal たんぱく質 65.7g 脂質 44.7g 塩分 8.6g	エネルギー 1655Kcal たんぱく質 63.7g 脂質 45.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1726Kcal たんぱく質 65.5g 脂質 44.9g 塩分 9.5g	エネルギー 1659Kcal たんぱく質 68.3g 脂質 43.0g 塩分 9.1g
	5月13日(日)	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 千草卵焼き 大豆五目煮 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	パン・スープ ミートオムレツ マカロニサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 厚焼き卵 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐卵とじ くるみあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 鶏立田揚げ きゅうりの酢の物 芋茎煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 カリフラワー甘酢漬け なす漬し ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 豚肉のごまみそ焼 酢の物レモン風味 ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおほか煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル ゆかりあえ 刻み昆布煮 漬物	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 魚の幽庵焼き 白菜お浸し こんにやく田楽 フルーツ	ご飯・みそ汁 豚肉すき焼き風煮 大根かにあんかけ 温泉卵 漬物	ご飯・みそ汁 ぶりの塩焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ	ご飯・みそ汁 赤魚の沢煮 茶碗蒸し リンゴとさつま芋重ね煮 漬物	うどん・めんつゆ 海鮮かき揚げ アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 フルーツ	麦ごはん・みそ汁 まぐろ とろろ 鶏肉と野菜の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 チキンソテーおろしかけ 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物
成分	エネルギー 1688Kcal たんぱく質 63.1g 脂質 42.4g 塩分 10.0g	エネルギー 1642Kcal たんぱく質 65.3g 脂質 41.8g 塩分 9.0g	エネルギー 1678Kcal たんぱく質 71.1g 脂質 43.3g 塩分 8.8g	エネルギー 1693Kcal たんぱく質 65.7g 脂質 40.8g 塩分 9.7g	エネルギー 1620Kcal たんぱく質 62.2g 脂質 43.6g 塩分 9.7g	エネルギー 1696Kcal たんぱく質 78.4g 脂質 44.7g 塩分 9.9g	エネルギー 1677Kcal たんぱく質 68.4g 脂質 43.1g 塩分 9.5g
	5月20日(日)	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラ生姜醤油 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温豆腐 漬物 牛乳	パン・スープ コンビネーションオムレツ トマトサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 いわしの煮魚 おくらのお浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き 切干し大根和え物 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 牛肉柳川煮 キャベツサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 そば 天ぷら 和え物 卵豆腐	ご飯・みそ汁 鶏ソテーホワイトソース カリフラワーサラダ ツナと野菜の炒めもの 漬物	ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ご飯・すまし汁 鯖の味噌煮 おろし酢和え 里芋の牛そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ なす漬し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華風和え物 漬物
夕食	発芽玄米ご飯・みそ汁 メンチカツ 豆腐のカニあんかけ 炊き合わせ おかひじき和え物	ご飯・みそ汁 酢鶏 白菜きのお浸し たけのこおほか煮 漬物	たけのこご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうり酢の物 かぶの煮物 フルーツ	麦ご飯・みそ汁 ヒレカツ野菜あんかけ 魚照り焼き ひじきとセロリ生姜和え 焼なすお浸し	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみあえ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 エビ焼売 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物	ご飯・みそ汁 お刺身 春菊お浸し れんこんいそべ揚げ 漬物
成分	エネルギー 1717Kcal たんぱく質 66.2g 脂質 39.7g 塩分 10.0g	エネルギー 1652Kcal たんぱく質 66.8g 脂質 44.7g 塩分 9.6g	エネルギー 1652Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 42.7g 塩分 9.7g	エネルギー 1658Kcal たんぱく質 63.4g 脂質 40.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1682Kcal たんぱく質 62.5g 脂質 41.0g 塩分 9.9g	エネルギー 1671Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 39.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1662Kcal たんぱく質 73.9g 脂質 38.9g 塩分 9.9g
	5月27日(日)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)		
朝食	粥・みそ汁 筑前煮 大根のゆかり和え 煮豆 牛乳 牛丼	ご飯・みそ汁 千草卵焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 がんもと野菜の煮物 ほうれん草お浸し 漬物 牛乳	パン・スープ グラタン サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 若布生姜醤油あえ 漬物 牛乳		
昼食	みそ汁 キャベツのごま酢和え 茄子の田楽 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 すずきのタルタル焼 白菜と佃煮の和え物 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 ミックスフライ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 ぶり照焼 大根と帆立の和えもの じゃがいもそぼろ煮 漬物		
夕食	ご飯・みそ汁 たらのもろみ漬け 厚焼き卵 かぼちゃの煮物 漬物	ちらし寿司 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 蒸し鶏みそかけ 春雨サラダ さつま芋レモン煮 フルーツ	山菜ごぼん・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 茶碗蒸し 漬物	ご飯・みそ汁 家常豆腐 二色和え 茄子煮物 漬物		
成分	エネルギー 1680Kcal たんぱく質 64.9g 脂質 36.4g 塩分 9.7g	エネルギー 1635Kcal たんぱく質 61.7g 脂質 39.9g 塩分 10.0g	エネルギー 1722Kcal たんぱく質 61.0g 脂質 40.1g 塩分 9.7g	エネルギー 1686Kcal たんぱく質 62.6g 脂質 41.9g 塩分 10.0g	エネルギー 1615Kcal たんぱく質 63.6g 脂質 42.8g 塩分 8.9g		



※エネルギー表示は、御飯150gにて算出してあります  
 ※仕入れ状況等の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください