5月の献立

特別養護老人ホーム
奉優の家

	04月29日(月)	04月30日(火)	05月01日(水)	05月02日(木)	05月03日(金)	05月04日(土)	05月05日(日)
朝	食パン クリーム煮 花野菜サラダ リンゴジュース	卵雑炊 大根とさつま揚げの煮物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) スクランブルエッグ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・絹さや) 炒り豆腐 白菜の煮浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麸) 野菜炒め 茄子のポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(ｵｸﾗ・椎茸) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・えのき) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 牛乳
昼	◎ 昭和の日 ◎ 赤飯・赤だし味噌汁 赤魚の香味蒸し 小松菜のごま和え 選択食	◎ 退位の日 ◎ ちらし寿司・清汁 筑前煮 白和え	即位の日 御飯・赤だし味噌汁 鰹のたたき 若竹煮 きゃらぶき	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 華風卵焼き じゃこの炒め物 浅漬け(きゅうり)	チキンカレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・豆苗) カリフラワーソテー ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 鶏肉の葱塩焼き なすの含め煮 青梗菜のごま醤油和え	◆ 端午の節句 ◆ 筍ちらし 清汁(あさり・みつば) 鶏肉とごぼうの旨煮 抹茶ゼリー
夕	御飯 ハンバーグトマトソースかけ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(里芋・若布) たらのフライ かぶの煮物 フルーツ(パイン)	御飯 清汁(白玉麸・貝割れ) 鶏肉の玉葱ソース もやしの和え物 コンポート(黄桃)	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 コンポート(りんご)	御飯 八宝菜 海鮮焼売 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 メヌケの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め 白菜のおかか和え 納豆	御飯 コンソメスープ(しいたけ・豆苗) 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.8g 炭水化物 231.8g 食塩 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1262kcal 蛋白質 44.6g 脂質 26.2g 炭水化物 205.7g 食塩 8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1404kcal 蛋白質 66.1g 脂質 31.2g 炭水化物 207.3g 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1412kcal 蛋白質 48.9g 脂質 33.3g 炭水化物 220.3g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1639kcal 蛋白質 58g 脂質 46g 炭水化物 242g 食塩 8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1427kcal 蛋白質 65.2g 脂質 32.2g 炭水化物 213.3g 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1503kcal 蛋白質 48.7g 脂質 40.7g 炭水化物 229.3g 食塩 7.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

5月の献立

特別養護老人ホーム
奉優の家

	05月06日(月)	05月07日(火)	05月08日(水)	05月09日(木)	05月10日(金)	05月11日(土)	05月12日(日)
朝	食パン クラムチャウダー 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 白菜のからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割) ちくわと大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 がんもと里芋の煮物 胡瓜漬け 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) いわしつみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麸) 豚肉と大根の煮物 なすのおろし醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウィンナーソテー 白菜の塩昆布和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麸) さわらの山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え	味噌ラーメン 春巻き 青梗菜のナムル マンゴープリン	御飯 みそ汁(おつゆ麸・大根葉) ぶりの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のわさび和え	二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・豆苗) 鶏肉のカレー風味焼き カリフラワーソテー かぼちゃサラダ	❀ 母の日 ❀ 赤飯・清汁 揚げ魚の野菜あんかけ 茶碗蒸し ようかん(梅)
夕	御飯 みそ汁(油揚げ・ワカメ) さばの塩焼き 豚肉と蓮根の炒め物 ほうれん草ピーナッツ和え	御飯 鶏の南蛮漬け じゃが芋の含め煮 香の物(しば漬け) コンポート(洋梨)	御飯 あじの照り煮 なすとピーマンの炒め物 コンポート(みかん) 納豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン)	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) めだいの和風ムニエル 春雨サラダ コンポート(黄桃)	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) コンポート(りんご)	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ(バナナ)
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.7g 炭水化物 210.8g 食塩 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1525kcal 蛋白質 60.4g 脂質 35.6g 炭水化物 231.4g 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552kcal 蛋白質 62.7g 脂質 43.8g 炭水化物 219.7g 食塩 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1374kcal 蛋白質 55g 脂質 36.8g 炭水化物 199.1g 食塩 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1577kcal 蛋白質 62.2g 脂質 35.1g 炭水化物 244.8g 食塩 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496kcal 蛋白質 55.8g 脂質 40.3g 炭水化物 218g 食塩 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1693kcal 蛋白質 65.6g 脂質 43.9g 炭水化物 254g 食塩 8.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

5月の献立

特別養護老人ホーム
奉優の家

	05月13日(月)	05月14日(火)	05月15日(水)	05月16日(木)	05月17日(金)	05月18日(土)	05月19日(日)
朝	キャロット食パン クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(白菜・オクラ) ちくわの甘辛煮 ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 五目がんもの煮物 白菜の煮浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 野菜つみれの煮物 春菊のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) オムレツ 菜の花のなめたけ和え 牛乳
昼	御飯 清汁(はんぺん・葱) 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 青梗菜のおかか和え	ポークカレー トマトスープ ツナサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 清汁(素麺・葱) あじの蒲焼 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け)	鶏南蛮うどん はんぺんの磯辺揚げ キャベツのお浸し いちごゼリー	麦ご飯 若竹汁 焼き魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 とろろ芋	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 和風ハンバーグ カリフラワーソテー もやしのサラダ	世界の料理 ロシア ライス ボルシチ オリヴィエサラダ(ﾎﾟﾃﾄ) バタークッキー
夕	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 香の物(きゅうり漬け) コンポート(マンゴー)	御飯 麻婆豆腐 海鮮焼売 もやしのナムル コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜のかにあんかけ マカロニサラダ	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのカレーソテー コンポート(洋梨) 納豆	御飯 豚肉の葱塩炒め ひじきの煮物 香の物(桜大根) コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(大根・大根葉) しいらの照り焼き しろなの変わりマヨネーズ和え フルーツ(パイン)	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布漬け
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.1g 炭水化物 231.5g 食塩 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1706kcal 蛋白質 67.3g 脂質 42.7g 炭水化物 254.8g 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548kcal 蛋白質 59.7g 脂質 44.7g 炭水化物 218.3g 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495kcal 蛋白質 62.2g 脂質 34.5g 炭水化物 228.5g 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529kcal 蛋白質 52.7g 脂質 39g 炭水化物 234.3g 食塩 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1419kcal 蛋白質 54.8g 脂質 36.8g 炭水化物 210.9g 食塩 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1685kcal 蛋白質 53.4g 脂質 52.3g 炭水化物 243.6g 食塩 5.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

5月の献立

特別養護老人ホーム
奉優の家

	05月20日(月)		05月21日(火)		05月22日(水)		05月23日(木)		05月24日(金)		05月25日(土)		05月26日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース		御飯 みそ汁(しろな・若布) がんもの煮物 白菜の煮浸し 牛乳		卵雑炊 大根とさつま揚げの煮物 梅干し 牛乳		御飯 みそ汁(油揚げ・おつゆ麸) 肉詰めいなりの煮物 青梗菜のお浸し 野菜ジュース		御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 炒り豆腐 なすの和風和え 牛乳		御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜のおかか和え 牛乳		御飯 みそ汁(豆腐・葱) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	
昼	御飯 コンソメスープ(大根・人参) ポークチャップ フレンチサラダ コンポート(黄桃)		御飯 清汁(小花麸・貝割れ) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し		御飯 みそ汁(玉葱・若布) ほっけの塩焼き なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え		キーマカレー ポタージュスープ 大根サラダ コンポート(りんご)		御飯 清汁(素麺・葱) さわらのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 青梗菜の和風和え		御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ		御飯 中華スープ(ワンタン・にら) 八宝菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	
夕	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え きゃらぶき		御飯 さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ(バナナ)		御飯 みそ汁(もやし・しめじ) 豚肉のポン酢炒め さつま揚げとごぼうの旨煮 いんげんの生姜醤油和え		御飯 みそ汁(南瓜・葱) めだいの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 きゅうりの酢の物		御飯 みそ汁(椎茸・ワカメ) 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のからし和え		御飯 赤魚の照り煮 きんぴらごぼう しろなのお浸し 納豆		御飯 たらの野菜あんかけ 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 コンポート(みかん)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1461kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1556kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1315kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1563kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1519kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1515kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1499kcal
	蛋白質	50.9g	蛋白質	61.3g	蛋白質	55.1g	蛋白質	60.9g	蛋白質	58.1g	蛋白質	68.3g	蛋白質	59.3g
	脂質	36.3g	脂質	46.8g	脂質	35.8g	脂質	36.5g	脂質	43.3g	脂質	36.7g	脂質	33.4g
	炭水化物	223.3g	炭水化物	213g	炭水化物	186.4g	炭水化物	238.1g	炭水化物	215.7g	炭水化物	218.9g	炭水化物	231.7g
	食塩	5.9g	食塩	6.3g	食塩	9.2g	食塩	8.1g	食塩	8.1g	食塩	7.9g	食塩	7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。

5月の献立

特別養護老人ホーム
奉優の家

	05月27日(月)	05月28日(火)	05月29日(水)	05月30日(木)	05月31日(金)		
朝	黒糖食パン ミネストローネ 卵サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・大根葉) 炒り豆腐 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまﾄﾞﾚ和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) がんもの煮物 小松菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) ツナとじゃが芋の煮物 春菊の白和え 牛乳		
昼	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) あじの生姜醤油焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのサラダ	御飯 中華スープ(ｷｬﾍﾞﾂ・ワカメ) 中華風卵焼き 肉しゅうまい 白菜のナムル	クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・えのき) もやしと卵の炒め物 選択食	御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん 青梗菜の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め しろなのわさび和え		
夕	御飯 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 浅漬け(かぶ) フルーツ(パイン)	御飯 みそ汁(畑菜・白玉麩) 白身魚のカレーマヨ焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え	御飯 鶏肉の照り煮 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え 納豆	御飯 清汁(卵・絹さや) 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ)		
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1316kcal 蛋白質 45.2g 脂質 27.5g 炭水化物 214.3g 食塩 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1505kcal 蛋白質 62.8g 脂質 39.7g 炭水化物 214.5g 食塩 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572kcal 蛋白質 58.1g 脂質 39.6g 炭水化物 241.6g 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1532kcal 蛋白質 60.4g 脂質 42.3g 炭水化物 220.2g 食塩 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1482kcal 蛋白質 57.9g 脂質 33.5g 炭水化物 228.1g 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。