

5月30日(日)		5月31日(月)		せせらぎ ケアハウス 令和3年 5月 献立表				5月1日(土)					
朝食	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 しらすおろし 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン ブロッコリーのお浸し 漬物 牛乳					ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 菜の花のわさび和え 漬物 牛乳						
昼食	ご飯 みそ汁 牛肉とピーマン炒め 卵の花 ブロッコリーの塩昆布和え	スープ 鰯フライとエビカツ ひじきの炒り煮 水菜の柚子胡椒和え					ご飯 みそ汁 鯖の塩昆布和え		ご飯 みそ汁 鯖塩焼き 切干大根煮 ブロッコリーの塩昆布和え				
夕食	ご飯 みそ汁 鯖のカレーソテー かぼちゃのいとこ煮 ところてん りんご	スープ 麻婆豆腐 たけのこ土佐煮 もずく酢 マンゴー					ご飯 みそ汁 黒酢豚 ビーフン炒め モロヘイヤのお浸し パイナップル		ご飯 みそ汁 黒酢豚 ビーフン炒め モロヘイヤのお浸し パイナップル				
成分	エネルギー 1,785 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 59.1 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,475 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 34.5 g 塩分 6.8 g					エネルギー 1,676 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 39.7 g 塩分 9.4 g						
5月2日(日)		5月3日(月)					5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 おからの和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さわら抽履焼き ブロッコリーのお浸し 漬物 牛乳					ご飯 みそ汁 アジ塩焼き 玉子豆腐 バナナ ヤクルト	レズン・ロールパン スープ エビグラタン グリーンサラダ バナナ ヤクルト		ご飯 みそ汁 いなだ照り焼き 塩揚げ 茄子の揚げ浸し 漬物 牛乳		ご飯 みそ汁 ロールキャベツマトソス オクラの海苔和え 漬物 牛乳	
昼食	わかめうどん ささみと青梗菜の酢の物 はちみつレモンゼリー	みそ汁 八宝菜 かぶ含煮 茄子の中華和え グリーンピーズ					みそ汁 チキンステーキ 大根の帆立あん ポテトサラダ	《ごとの日》 海鮮ばらちし寿司 花うちん汁 菜の花とごの白和え ひりょうず・柏餅		ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ じゃが芋金平 春キャベツ梅和え シーフードカレー		ご飯 みそ汁 えびチリソース ゼンマイ煮 ザーサイ豆腐	
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 炒り豆腐 ピーズサラダ オレンジ	みそ汁 けんちん汁 和風豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 さつままいもサラダ ブルーツカケル					みそ汁 カレーの南蛮漬け 冬瓜と結昆布の煮物 コールスローサラダ キウイフルーツ	みそ汁 牛肉の梅醤油焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ 煮豆		みそ汁 生野菜サラダ 福神漬け 青りんごゼリー		みそ汁 さばの味噌煮 若竹煮 切干し大根の和え いちご	
成分	エネルギー 1,516 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 36.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,663 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 49.7 g 塩分 6.9 g					エネルギー 1,598 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 43.5 g 塩分 8.5 g		エネルギー 1,721 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 44.0 g 塩分 6.8 g		エネルギー 1,629 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 43.0 g 塩分 9.0 g		
5月9日(日)		5月10日(月)					5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 厚焼き卵 納豆 白菜と菊菜の胡麻和え 牛乳	ご飯 みそ汁 干草卵焼 菜の花の白和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 マスのムニエル オクラのゴマ和え 焼き海苔 牛乳	食パン ポターージュ スペイン風オムレツ グリーンサラダ バナナ ヤクルト		ご飯 みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し 茄子の揚げ浸し 漬物 牛乳		麦ご飯 みそ汁 タラの煮つけ とろろ 漬物 牛乳					
昼食	《母の日》 具沢山みそ汁 高野豆腐と春野菜の煮物 水まんじゅう	みそ汁 ホキの照り焼き ぜんまい煮 ツナとカリフラワーサラダ	みそ汁 タンディーチキン 里芋煮つ転がし わけぎとイカのめた	みそ汁 エビフライ 筍の土佐煮 かぼちゃサラダ		みそ汁 メバルのんにく醤油焼き 冬瓜と結昆布の煮物 いんげんの白和え		《骨付き魚》 ご飯・清汁 銀鱈西京焼き えび野菜しじよ館かけ 小松菜のゴマ酢和え					
夕食	みそ汁 赤魚の塩麹漬焼き ブロッコリー・かんあかけ 春菊のお浸し りんご	みそ汁 豚肉の柳川風煮 五目巾着煮 トマトサラダ オレンジ	みそ汁 鯖の生姜醤油焼き 野菜のトマト煮 白菜の塩昆布和え キウイフルーツ	みそ汁 ハンバーグデミソース 新じゃがの煮物 おかひじき和え物 手作り漬物		みそ汁 鶏の治部煮 切干大根煮 もずく酢 オレンジゼリー		みそ汁 赤魚のゆず胡椒風味焼き さつま芋煮 白菜と分葱お浸し パイナップル					
成分	エネルギー 1,555 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 32.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,638 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 47.7 g 塩分 6.4 g		エネルギー 1,663 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 47.4 g 塩分 6.0 g		エネルギー 1,633 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 35.8 g 塩分 7.9 g		エネルギー 1,665 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 44.9 g 塩分 8.4 g					
5月16日(日)		5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)					
朝食	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー コボウサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 プリの甘酢あんかけ 冷奴 漬物 牛乳	ロールパン・クロワッサン コンソメスープ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ ヤクルト		ご飯 みそ汁 いわしのゆず味噌煮 玉子豆腐 漬物 牛乳		ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 厚焼き卵 納豆 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳					
昼食	みそ汁 豚血 温野菜サラダ 温泉卵	雑穀菜 みそ汁 赤魚の醤油麹焼き 野菜のトマト煮 サツマイモサラダ	みそ汁 とんかつ さつま揚げと野菜の煮物 海老と枝豆のマリネ	《新茶イベント》 グリーンピースご飯 赤だし汁・鯖の塩焼き 新じゃがとツナ めかぶ和え・人形焼		みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 新玉とじゃこのサラダ 《シフォンケーキの日》 そら豆と桜エビの炊き込みご飯 みそ汁・ひじき豆腐ハンバーグ 糸こんにの明太子和え みかんのオロン酢 季節のシフォンケーキ		ハヤシライス スープ チョップドサラダ 福神漬け プリン ご飯 みそ汁 えびチリソース 春巻き 3色ナムル フルーツカケル					
夕食	みそ汁 とろろの塩焼き 揚げ出し豆腐 春菊のわさび和え りんご	みそ汁 スープ 酢豚 豆腐炒め 3色ナムル キウイフルーツ	みそ汁 鯖の煮付け 茶碗蒸し わけぎとイカのめた いちご	みそ汁 鶏と野菜のカリパタ炒め 卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し 煮豆		みそ汁 厚揚げのスライス炒め 白菜と茗荷のお浸し		みそ汁 さばの味噌煮 切干大根煮 もずく酢 パイナップル					
成分	エネルギー 1,792 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 63.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,795 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 57.0 g 塩分 9.4 g		エネルギー 1,635 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 45.5 g 塩分 6.3 g		エネルギー 1,680 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 55.4 g 塩分 6.8 g		エネルギー 1,698 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 48.0 g 塩分 9.0 g					
5月23日(日)		5月24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)					
朝食	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 白菜と菊菜の胡麻和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 五色なます 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 春菊湯葉浸し 焼き海苔 牛乳	《食育メニュー/たまご》 ご飯・みそ汁 肉団子とずらの黒酢あんかけ 五目豆腐煮 おかひじき和え物		食パン パンキンポターージュ スコッチエッグ グリーンサラダ バナナ ヤクルト		ご飯 みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し オクラ海苔和え 漬物 牛乳					
昼食	みそ汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 ひじきとくわいのサラダ	みそ汁 鶏のから揚げ 切昆布の煮物 ニンジンラベ	みそ汁 豚と春野菜の甘辛炒め かぶ含煮 白菜梅和え オレンジ		みそ汁 とろろそば 野菜のかき揚げ 杏仁豆腐		みそ汁 厚揚げのスライス炒め 白菜と茗荷のお浸し		上海風あんかけ焼きそば 玉子スープ オクラの辛子和え マンゴー				
夕食	みそ汁 コンソメスープ チーズハンバーグ ナポリタン かぶとぼたてのサラダ キウイフルーツ	みそ汁 鯖の味噌漬け フキのおかか煮物 トマトサラダ マンゴー	みそ汁 豚と春野菜の甘辛炒め かぶ含煮 白菜梅和え オレンジ		みそ汁 鯖の塩焼き つみれと野菜の煮物 長芋とねご和え 黒糖葛餅		みそ汁 鶏肉の甘辛味噌焼き さつま芋とらんの重ね煮 春キャベツピーナッツ和え 杏仁豆腐		みそ汁 鯖の香辛焼き ソーセージときのこトマト キュウリとかにかま酢の物 キウイフルーツ				
成分	エネルギー 1,761 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 58.8 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1,700 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 53.6 g 塩分 6.4 g		エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 50.0 g 塩分 7.1 g		エネルギー 1,589 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 42.8 g 塩分 9.6 g		エネルギー 1,618 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 46.6 g 塩分 6.4 g					

※ 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。  
 ※ ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい！  
 ※ お食事のお持ち帰りはご遠慮ください。

