せせらぎ ≪ 特養・ショート ≫ 令和4年 5月 献立表

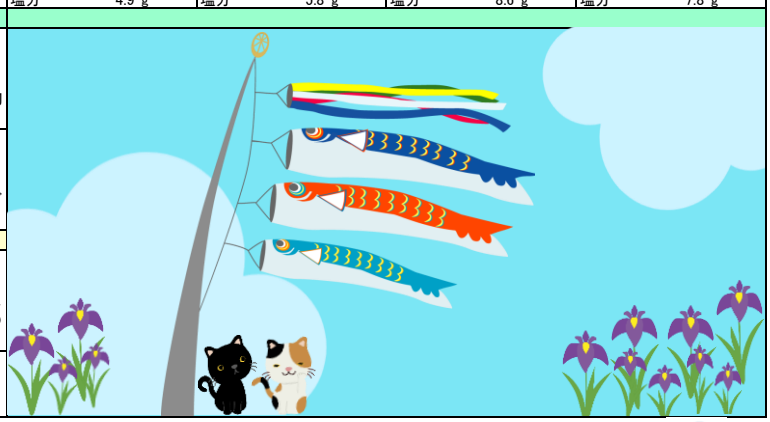
	5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 にしん甘露煮 さつま芋サラダ 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 玉子豆腐 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのこソース 五色なます 牛乳	食パン スープ かぼちゃグラタン グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー 青梗菜と油揚げの煮浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 マスのムニエル 冷奴 牛乳
昼食	赤飯 みそ汁・漬物 ホキの煮付け 切昆布と豆の煮物 わけぎとアサリのぬた	焼きそば スープ 鶏の中華サラダ	ご飯 みそ汁 牛焼肉 マカロニサラダ 漬物	ご飯 スープ 餃子 もやしザーサイ和え 漬物	《 こどもの日 》 海鮮ばらちらし寿司 清汁 菜の花とうどの白和え	ご飯 スープ チーズハンバーグ ニンジンラペ 漬物	ビーフカレー スープ チョップドサラダ 福神漬け
おやつ	ハッピーバニラ	ミルクドーナツ	やわらかおかき　うす塩味	厚切りバウム	《 こどもの日 》 日向夏ゼリー	ヨーグルトケーキ	プリン
夕食	ご飯 豚汁 ひじき豆腐ハンバーグ 糸こんの明太子和え 小松菜のゴマ酢和え	ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 里芋の煮っ転がし おくらとしらすおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き タラモサラダ デザート	雑穀米 豚汁 メバルの塩麹漬焼き 野菜のトマト煮 もずく酢	ご飯 赤だし汁 肉じゃが 野菜しんじょ餡かけ きのこのおろし和え	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあん 白菜と菊菜の胡麻和え	ご飯 みそ汁 ぶりの豆鼓蒸し 五目豆煮物 ほうれん草の海苔和え
成分	エネルギー 1,764 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 50.4 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1,597 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 59.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,720 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 68.2 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1,513 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 41.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,465 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 37.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,478 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 41.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,753 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 64.8 g 塩分 7.2 g

	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)
朝食	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 オクラの海苔和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 菜の花の白和え 牛乳	食パン ポタージュ 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 目玉焼きとベーコン 切干大根の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 五色なます 牛乳
昼食	《 母の日 》 あなご丼 具沢山みそ汁 新タマネギのそぼろ餡	ご飯 清汁 さばの味醂焼き きゅうりとワカメの酢の物 漬物	けんちんうどん かぼちゃサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 ホキのにんにく醤油焼き セロリとかぶのツナサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 エビフライ いんげんの白和え 漬物	五目チャーハン 水餃子 ささみと青梗菜和え	ご飯 けんちん汁 白身魚と筍のバター醤油焼き ツナとカリフラワーサラダ 漬物
おやつ	グレープゼリー	ピーチムース	どら焼き	抹茶プチシュークリーム	原宿ドッグ	やわらかおかき　砂糖醤油味	アップルゼリー
夕食	ご飯 スープ えびチリソース ぜんまい煮 おかひじき和え物	ご飯 みそ汁 とんかつ 五目巾着煮 トマトサラダ	ご飯 みそ汁 カレイの幽庵焼き グリンピースの玉子とじ 春雨とくらげのサラダ	ご飯 清汁 ハンバーグデミソース 新じゃがの煮物 春キャベツの塩昆布和え	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 卯の花 オクラの胡麻和え	ご飯 みそ汁 ホッケ干物 ザーサイ豆腐 デザート	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 野菜のトマト煮 もずく酢
成分	エネルギー 1,370 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 31.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,646 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 60.3 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1,586 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 54.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,354 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 24.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,447 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 45.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,400 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 47.4 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,427 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 43.1 g 塩分 6.6 g

	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)
朝食	麦ご飯 みそ汁 牛肉と里芋の煮物 とろろ 牛乳	ご飯 みそ汁 さわら柚庵焼き 小松菜のゴマ酢和え 牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 海老団子の煮物 オクラの和え 牛乳	食パン 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 いなだ照り焼き 茄子の揚げ浸し 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ いんげんおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 アジ塩焼き 玉子豆腐 牛乳
昼食	シーフードカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬け	ご飯 スープ 黒酢酢豚 さつまいもサラダ 漬物	わかめうどん ささみとそら豆の酢の物 はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 茄子の中華和え 漬物	ご飯 スープ チキンステーキ 海藻サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル チンゲン菜のなめ茸和え 漬物	ご飯 スープ 豚肉のおろしたれ 春キャベツ梅和え 漬物
おやつ	スイスバウム	《 新茶 》人形焼き	水ようかん	やわらかおかき　コンポタ味	カステラ	《 季節のシフォンケーキ 》	厚切りバウム
夕食	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 蓮根とキクラゲの煮物 ところてん	ご飯 みそ汁 鮭塩焼き 大根の帆立あん 香味冷奴	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 冬瓜とあお豆の煮物 モロヘイヤのお浸し	ご飯 けんちん汁 和風豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 ブロッコリーの塩昆布和え	ご飯 みそ汁 カレイの南蛮漬け コールスローサラダ デザート	ご飯 みそ汁 牛肉とオクラの梅炒め 炒り豆腐 かぼちゃサラダ	ご飯 清汁 さばの味噌煮 じゃが芋金平 切り干し大根の和え
成分	エネルギー 1,620 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 47.1 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1,557 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 41.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,440 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 32.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,422 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 41.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,669 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 50.0 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1,711 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 64.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,688 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 54.0 g 塩分 7.8 g

	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)
朝食	ご飯 みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し ゴボウサラダ 牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 鶏レバーの煮物 白菜と菊菜の胡麻和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 茄子の揚げ浸し 牛乳	食パン ポタージュ ミートオムレツ グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 みそ汁 ブリの甘酢あんかけ 冷奴 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ほうれん草のわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース オクラの生姜和え 牛乳
昼食	三色丼 具沢山みそ汁 オクラの辛子和え	ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き さつまいもサラダ 漬物	グリンピースご飯 みそ汁 鯖の塩焼き わけぎとアサリのぬた 漬物	ご飯 みそ汁 豚皿 温泉卵 漬物	雑穀米 みそ汁 メンチカツ 海老と枝豆のマリネ 漬物	《 食育メニュー/アボカド 》 ご飯・みそ汁・漬物 チキンのアボカドタルタルソース 大根とめかぶの ピリ辛ポン酢和え	カレーうどん チンゲン菜のなめ茸和え 杏仁豆腐
おやつ	芋ようかん	黒蜜パンケーキ	やわらかおかき　きな粉味	ヨーグルトケーキ	エクレア	ミルクプリン	グレープゼリー
夕食	ご飯 豚汁 赤魚のゆず胡椒風味焼き さつま芋甘煮 きのこのおろし和え	ご飯 みそ汁 じゃがいもチキンのタマネギソース ひじきとちくわの煮物 春菊のわさび和え	ポークカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬け	ご飯 赤だし汁 鰺の塩焼き 白菜と分葱お浸し デザート	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け 茶碗蒸し みかんのオロシ酢	ご飯 スープ 餃子 卯の花 菊菜と湯葉の煮浸し	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ツナポテト 小松菜の菊花和え
成分	エネルギー 1,609 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 47.7 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 39.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,681 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 68.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,468 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 38.4 g 塩分 4.9 g	エネルギー 1,530 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 46.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,840 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 73.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,492 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 49.4 g 塩分 7.8 g

	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)
朝食	ご飯 みそ汁 いわしのゆず味噌煮 玉子豆腐 牛乳	麦ご飯 みそ汁 タラの煮付け とろろ 牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 きゅうりとワカメの酢の物 納豆・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース 切干大根といんげんのツナサラダ 漬物	山菜おこわ みそ汁 赤魚の粕漬焼き 豆腐のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き いかとブロッコリーのバジルサラダ 漬物
おやつ	バンケーキ	アップルケーキ	どら焼き
夕食	ねぎとろ丼 豚汁 鶏の中華サラダ デザート	ご飯 みそ汁 親子煮 ふきとあさりの生姜煮 大根とじゃこのサラダ	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソース はすと白滝のピリ辛炒め スパゲッティサラダ
成分	エネルギー 1,548 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 53.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,462 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 36.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,754 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 60.1 g 塩分 8.6 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。

HOUYUKAI