

2024年5月月間献立表

第二清風園

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)
朝	○鮭雑炊 ○えび団子とじゃが芋煮 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト	○御飯 ○納豆 ○ぜんまいと揚げの煮物 ○Caヨーグルト	○御飯 ○竹輪と大根の煮物 ○ほうれん草のカミ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○なすの煮つけ ○かぶのゆかり和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁	○南瓜リゾット ○大豆ミートのトト煮 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○サマ揚げと白菜の炒煮 ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁	○御飯 ○ソーゼツと野菜ソテー ○インゲンのドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コーンスープ
食	○清汁	○味噌汁			○コンソメスープ		
昼	○御飯 ○豚焼き肉 ○大根の煮びたし ○ひじきサラダ ○味噌汁	○御飯 ○鯖の照り焼き ○かぶのそぼろ煮 ○かつの梅和え ○清汁	○御飯 ○エビチリ豆腐 ○パコとカワチ-中華煮 ○春雨サラダ ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉のハニーマスタード炒め ○小松菜とコーンのソテー ○コールスローサラダ ○コンソメスープ	○山菜ご飯 ○白身魚フライ ○がんもの煮物 ○菜の花のお浸し ○味噌汁	○御飯 ○ポークチャップ ○キャベツのミルク煮 ○ピーズサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○ぶりのピリ辛焼き ○大根の中華炒め ○人参とかつの中華和え ○春雨スープ
食	○☆☆おやつ☆☆ ○レモンティー	○☆☆おやつ☆☆ ○マスカットゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○苺パバロア	○☆☆おやつ☆☆ ○カルピス	○☆☆おやつ☆☆ ○こどもの日ゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○ココア	○☆☆おやつ☆☆ ○オレンジゼリー
夕	○御飯 ○鱈のコーンマヨ焼き ○人参ソテー ○マカロニサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏肉の七味焼き ○落の甘辛炒め ○キャベツの胡麻和え ○味噌汁	○御飯 ○五目卵焼き 和風あん ○しゅうまい ○野菜の甘酢和え ○味噌汁	○御飯 ○鯖の韓国風焼き ○モヤと木耳の中華炒め ○白菜のサラダ ○中華スープ	○御飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○大根のかにあんかけ ○セロリと竹輪の和え物 ○清汁	○御飯 ○シルバーの南蛮漬け ○茄子の生姜炒め ○小松菜のお浸し ○清汁	○御飯 ○鶏肉のレモン焼き ○三色稲荷の煮物 ○海藻サラダ ○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1549 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 34.3 g [炭水化物] 243.5 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1518 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 237.5 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1628 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂質] 37.3 g [炭水化物] 254.6 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1625 kcal [タンパク質] 65.8 g [脂質] 38.0 g [炭水化物] 244.3 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1594 kcal [タンパク質] 61.1 g [脂質] 32.9 g [炭水化物] 258.6 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1548 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 238.2 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1599 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 39.5 g [炭水化物] 235.8 g [塩分] 7.9 g

	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)
朝	○玉子の白湯雑炊 ○厚揚げの旨塩煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○納豆 ○冬瓜の甘辛炒煮 ○Caヨーグルト	○御飯 ○茄子の肉味噌炒め ○青梗菜の和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○中華スープ	○御飯 ○じゃが芋とかつの煮物 ○インゲンの胡麻和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁	○五目雑炊 ○刻み昆布の炒り煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○南瓜のドレッシング和え ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○ふりかけ	○御飯 ○炒り豆腐 ○かつの梅和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○味噌汁
食	○中華スープ	○味噌汁			○味噌汁		
昼	○キーマカレー ○ほうれん草パスタ ○小エビのサラダ ○フルーチェ・りんご	○御飯 ○鶏肉のねぎ塩焼き ○白菜の炒り煮 ○きのこサラダ ○清汁	○御飯 ○鱈の幽庵焼き ○豆腐しゅうまい ○オクラのおかか和え ○清汁	○焼きそば ○金平だいこん ○浅漬け風サラダ ○味噌汁	○★母の日★ ○かにちらし ○炊き合わせ ○冬瓜の冷やし小鉢 ○清汁	○御飯 ○魚介と厚揚げの中華煮 ○納豆草のごま炒め ○アスパラのツナ和え ○卵スープ	○御飯 ○鶏肉のから揚げ ○なべしぎ ○ひじきサラダ ○清汁
食	○☆☆おやつ☆☆ ○ピーチティー	○☆☆おやつ☆☆ ○キャラメルプリン	○☆☆おやつ☆☆ ○バナナムース	○☆☆おやつ☆☆ ○オレンジジュース	○☆☆おやつ☆☆ ○水ようかん(抹茶)	○☆☆おやつ☆☆ ○カフェオレ	○☆☆おやつ☆☆ ○青リンゴゼリー
夕	○御飯 ○メルサの照り焼き ○ビーフンの炒め物 ○キャベツとかつのマヨ和え ○味噌汁	○御飯 ○スパニッシュオムレツ ○かつのピーナツ炒め ○アボカドのドレ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○チンジャオロース ○かぶとエビの炒り煮 ○カイワレのサラダ ○わかめスープ	○御飯 ○赤魚の粕漬け ○南瓜とがんもの甘煮 ○もやしの柚子和え ○清汁	○御飯 ○ハンバーグデミタス ○しめじのソテー ○トマトサラダ ○ミルクスープ	○御飯 ○鶏肉のガーリック炒め ○ハンパンの煮物 ○野菜のポン酢和え ○清汁	○御飯 ○ハサのミニオニオンス ○キャベツソテー ○カリフラワーサラダ ○コンソメスープ
栄養量目安	[エネルギー] 1584 kcal [タンパク質] 65.5 g [脂質] 36.4 g [炭水化物] 244.8 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 34.0 g [炭水化物] 244.6 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1607 kcal [タンパク質] 62.1 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 223.7 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂質] 30.7 g [炭水化物] 262.1 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂質] 33.3 g [炭水化物] 262.9 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1512 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂質] 28.1 g [炭水化物] 242.7 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1617 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 237.4 g [塩分] 7.3 g

	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)
朝 食	○ほうれん草ソテー ○ウィンナーポトフ ○果物缶(みかん) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○納豆 ○白菜とツナの煮びたし ○Caヨーグルト ○清汁(蒲鉾・みつば)	○御飯 ○竹輪と大根の煮物 ○カワチの中華ドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○中華スープ	○御飯 ○卵とじ ○小松菜のたくあん和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○鮭粥 ○肉団子の煮込み ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○ソーセージと野菜ソテー ○人参のソテー和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○白菜と薩摩の煮びたし ○アツメの梅和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁
	○御飯 ○鯖の胡麻照り焼き ○かに玉(温小鉢) ○海藻サラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○御飯 ○ロールキャベツ ○ペンのソテー ○南瓜サラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○きなこムース	○郷土食 岐阜メニュー ○御飯 ○鶏肉の朴葉味噌風焼き ○菜の花の煮浸し ○卵豆腐 かぶすり流し ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○御飯 ○コロケ ○大根の炒め煮 ○かつらの胡麻和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○御飯 ○鱈のマヨネーズ焼き ○スナップと笹の炒め物 ○ほうれん草の辛子和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん	○胡瓜と鮭の混ぜ寿司 ○肉じゃが ○切干大根のサラダ ○果物缶(みかん) ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○御飯 ○ミートボールのトマトクリーム煮 ○もやしソテー ○コールスローサラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○いちごゼリー
夕 食	○御飯 ○豆腐の味噌煮込み ○隠元と竹輪の炒め ○和風マカロニサラダ ○味噌汁	○御飯 ○カレイのきのこあん ○切干大根の煮物 ○小松菜のピリ辛和え ○味噌汁	○御飯 ○八宝菜 ○スナップの塩炒め ○春雨サラダ ○中華スープ	○御飯 ○たらの梅焼き ○里芋の煮物 ○わかめの酢の物 ○味噌汁	○御飯 ○タンドリーチキン ○きのこのコンソメ煮 ○レタスチーズサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○たらの煮付け ○オクラの炒め物 ○春雨と野菜の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○つぶし豆腐の和風炒め ○かぶの炒り煮 ○いんげんの胡麻よごし ○清汁
	[エネルギー] 1624 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂質] 45.3 g [炭水化物] 227.1 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂質] 30.8 g [炭水化物] 265.6 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1555 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 247.9 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1606 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂質] 34.7 g [炭水化物] 255.2 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1526 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂質] 33.4 g [炭水化物] 237.8 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1567 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 31.7 g [炭水化物] 250.5 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1594 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 34.8 g [炭水化物] 256.6 g [塩分] 7.0 g

	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)
朝 食	○梅しらす雑炊 ○里芋のそぼろあん ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○納豆(長ネギ) ○ぜんまいと揚げの煮物 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○豆腐とひじきの炒煮 ○キャベツのしば漬け和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○小松菜と竹輪の煮物 ○いんげんの白和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○ピリ辛とザンザイの中華雑炊 ○薩摩揚と小松菜の炒煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○ほうれん草の和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○大根とツナの煮物 ○かつらの白和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○中華スープ
	○御飯 ○ホッケの塩焼き ○アスパラとベーコンの炒め物 ○オクラのくるみ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○あずきプリン	○麻婆ラーメン ○揚げ茄子の中華煮 ○胡瓜とザンザイ和え ○杏仁豆腐 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○たまごサンド ○グリルチキン トマトソース ○ピーマンのソテー ○グリーンサラダ ○ポタージュスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○御飯 ○赤魚の香味焼き ○南瓜のそぼろあん ○人参の胡麻和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○御飯 ○鶏肉の西京焼き ○ちぎり揚げの煮物 ○笹葉と菜花のピリ辛和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン	○御飯 ○鯖の山椒焼き ○キャベツの炒め煮 ○とろろ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ババロア	○けんちんそば ○三色稲荷の煮物 ○わかめの酢の物 ○フルーチェ・りんご ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ
夕 食	○御飯 ○豚肉の甘酢炒め ○帆立とキャベツの炒め ○大根サラダ ○中華スープ	○御飯 ○ぶりの生姜焼き ○きのこのおかつ炒め ○アツメの旨塩ドレ和え ○清汁	○御飯 ○ほきのみぞれ煮 ○さつま芋の甘辛炒め ○春菊の柚子和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の黒酢炒め ○白菜の煮びたし ○カワチとハムの和え ○清汁	○御飯 ○鯖の照り焼き ○がんもの煮物 ○絹さやの和え物 ○味噌汁	○御飯 ○チキンの香草焼き ○ピーマンの炒め物 ○アツメと人参の和え ○コンソメスープ	○御飯 ○鱈の利休焼き ○茄子とキノコの甘辛炒 ○小松菜のお浸し ○かきたま汁
	[エネルギー] 1532 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 36.3 g [炭水化物] 234.3 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 66.2 g [脂質] 43.0 g [炭水化物] 235.6 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1573 kcal [タンパク質] 62.4 g [脂質] 44.0 g [炭水化物] 229.9 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂質] 32.7 g [炭水化物] 251.1 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1624 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 246.7 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 248.2 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1516 kcal [タンパク質] 66.2 g [脂質] 30.6 g [炭水化物] 236.5 g [塩分] 6.2 g

	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)
朝 食	○鮭わかめ雑炊 ○青菜と厚揚げの煮物 ○果物缶(パイン) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○納豆(長ネギ) ○ふんわり天の煮物 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○胡瓜の和え物 ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○味噌汁				
昼 食	○御飯 ○大豆ミートのゲラソ ○キャベツソテー ○たまごサラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインゼリー	○郷土食 福島メニュー ○会津ソースカツ丼 ○海老の木の芽和え ○ぶどうと桃の杏仁豆腐 ○こづゆ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○御飯 ○鮭の葱塩焼き ○はんぺんの磯焼き ○芽株ともやしの和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○チョコレートプリン				
夕 食	○御飯 ○豚肉の七味炒め ○かぶと桜えびの煮物 ○チンゲン菜と鶏の和え物 ○清汁	○御飯 ○シバの甘辛味噌焼き ○アスパラと卵の塩炒め ○白菜のポン酢和え ○清汁	○御飯 ○家常豆腐 ○茄子と芋の中華煮 ○春雨サラダ ○中華スープ				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1603 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 41.1 g [炭水化物] 235.6 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1632 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 241.4 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 248.8 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。