

# 週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 5月 21日 ~ 令和 5年 5月 27日

|     | 5/21(日)                                                      | 5/22(月)                                                      | 5/23(火)                                                       | 5/24(水)                                                                   | 5/25(木)                                                      | 5/26(金)                                                         | 5/27(土)                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝   | 食パン<br>イチゴジャム<br>パンプキン<br>ポタージュ<br>えびグラタン<br>きのこのマリネ<br>牛乳   | 御飯<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>白菜の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳                    | 御飯<br>みそ汁<br>aなっとう<br>b金時豆<br>角天の煮物<br>味付けのり<br>牛乳            | 御飯<br>みそ汁<br>五目きんちゃくの<br>煮物<br>かたわりのオコシ和え<br>昆布の佃煮<br>ジョア                 | 御飯<br>みそ汁<br>ウインナーソテー<br>オクラの<br>明太とろろかけ<br>ふりかけ<br>牛乳       | 御飯<br>みそ汁<br>だし巻き卵<br>春雨の酢の物<br>梅干し<br>牛乳                       | 御飯<br>みそ汁<br>がんもの煮物<br>長芋たんざく<br>ふりかけ<br>カフェオレ               |
|     | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>食繊維総量 5.8 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>食繊維総量 2.0 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>食繊維総量 10.7 g<br>食塩相当量 2.7 g | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>食繊維総量 4.1 g<br>食塩相当量 3.0 g              | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>食繊維総量 4.3 g<br>食塩相当量 3.6 g | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>食繊維総量 4.0 g<br>食塩相当量 3.4 g    | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>食繊維総量 3.3 g<br>食塩相当量 2.9 g |
| 昼   | 御飯<br>麻婆なす<br>春巻<br>キャベツの<br>カニカマ和え<br>春雨スープ                 | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>さつま芋のとさ煮<br>アスパラと<br>チーズのサラダ<br>中華スープ         | 菜飯<br>さわらの煮付け<br>厚揚げの田楽<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁                    | なめこおろしそば<br>御飯<br>手作り卵豆腐<br>かにあんかけ<br>ほうれん草の<br>錦糸和え                      | 御飯<br>チキン南蛮<br>アスパラのソテー<br>水菜のごま和え<br>わかめスープ                 | 御飯<br>肉豆腐<br>里芋のみそかけ<br>えびと<br>アボカドの和え<br>かき玉汁                  | 中華飯<br>青菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>みそ汁                               |
|     | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>食繊維総量 4.1 g<br>食塩相当量 3.5 g | エネルギー 674 kcal<br>たんぱく質 27.7 g<br>食繊維総量 4.8 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 603 kcal<br>たんぱく質 29.5 g<br>食繊維総量 3.7 g<br>食塩相当量 3.8 g  | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>食繊維総量 6.7 g<br>食塩相当量 6.7 g              | エネルギー 643 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>食繊維総量 4.9 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー 688 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>食繊維総量 5.8 g<br>食塩相当量 3.5 g    | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>食繊維総量 8.5 g<br>食塩相当量 3.9 g |
| 夕   | 御飯<br>親子煮<br>ほうれん草の<br>バターソテー<br>カリフラワーの<br>ゴママヨ和え<br>すまし汁   | 御飯<br>豚ニラ炒め<br>かぼちゃの煮物<br>切干大根のツナ和え<br>フルーツ                  | 御飯<br>えび蒸し団子の<br>チリソースかけ<br>ひじきの煮物<br>ぜんまいの<br>中華風和え物<br>すまし汁 | 御飯<br>豆腐の<br>肉野菜みそかけ<br>かんぴょうの煮物<br>ブロッコリーの<br>くるみ和え<br>豚汁                | 御飯<br>さばの塩焼き<br>車心の卵とじ<br>チンゲン菜の<br>おかか和え<br>すまし汁            | 御飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>なすの<br>トマトソースかけ<br>ほうれん草の<br>ドレッシング和え<br>フルーツ | 御飯<br>赤魚の唐揚げ<br>ポン酢ソース<br>レンコンの炒め物<br>キャベツのゆかり和え<br>すまし汁     |
|     | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>食繊維総量 5.0 g<br>食塩相当量 2.5 g | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>食繊維総量 8.8 g<br>食塩相当量 3.0 g | エネルギー 574 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>食繊維総量 7.0 g<br>食塩相当量 2.9 g  | エネルギー 611 kcal<br>たんぱく質 31.3 g<br>食繊維総量 8.8 g<br>食塩相当量 3.6 g              | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>食繊維総量 3.1 g<br>食塩相当量 3.2 g | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>食繊維総量 7.2 g<br>食塩相当量 3.1 g    | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>食繊維総量 3.5 g<br>食塩相当量 3.6 g |
| おやつ | カステラ                                                         | バウムクーヘン                                                      | 水ようかん                                                         | おにぎり<br>せんべい<br>クリーム<br>ブッセ                                               | 鬼まんじゅう                                                       | セレクトおやつ                                                         | ドームケーキ<br>(カスタード)                                            |
|     | エネルギー 94 kcal<br>たんぱく質 2.1 g<br>食繊維総量 0.2 g<br>食塩相当量 0.1 g   | エネルギー 102 kcal<br>たんぱく質 1.8 g<br>食繊維総量 0.2 g<br>食塩相当量 0.0 g  | エネルギー 80 kcal<br>たんぱく質 1.0 g<br>食繊維総量 0.7 g<br>食塩相当量 0.1 g    | エネルギー 46 89 kcal<br>たんぱく質 0.6 1.2 g<br>食繊維総量 0.1 0.1 g<br>食塩相当量 0.1 0.1 g | エネルギー 130 kcal<br>たんぱく質 2.4 g<br>食繊維総量 1.5 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 0 kcal<br>たんぱく質 0.0 g<br>食繊維総量 0.0 g<br>食塩相当量 0.0 g       | エネルギー 117 kcal<br>たんぱく質 2.3 g<br>食繊維総量 0.3 g<br>食塩相当量 0.0 g  |

# 週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 5月 28日 ~ 令和 5年 6月 3日

|     | 5/28(日)                                                                            | 5/29(月)                                                                    | 5/30(火)                                                      | 5/31(水)                                                      | 6/1(木)                                                       | 6/2(金)                                                                     | 6/3(土)                                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝   | ロールパン<br>ツイストロール<br>チョコレートジャム<br>オニオンスープ<br>魚肉ソーセージと<br>野菜のソテー<br>カリフラワーのマリネ<br>牛乳 | 御飯<br>みそ汁<br>厚揚げの煮物<br>チンゲン菜の<br>ドレッシング和え<br>味付けのり<br>牛乳                   | 御飯<br>みそ汁<br>aなっとう<br>b昆布豆<br>水菜のからし和え<br>味付けのり<br>牛乳        | 御飯<br>みそ汁<br>高野豆腐の卵とじ<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ<br>ヤクルト             | 御飯<br>みそ汁<br>焼きししゃも<br>ほうれん草のお浸し<br>のりの佃煮<br>牛乳              | 御飯<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>カリフラワーの<br>ツナ和え<br>ふりかけ<br>牛乳                    | 御飯<br>みそ汁<br>卵の花<br>ブロッコリーの<br>くるみ和え<br>ふりかけ<br>カフェオレ        |
|     | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>食繊維総量 5.0 g<br>食塩相当量 2.9 g                       | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>食繊維総量 3.5 g<br>食塩相当量 2.8 g               | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>食繊維総量 9.4 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー 371 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>食繊維総量 2.7 g<br>食塩相当量 2.8 g | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>食繊維総量 3.7 g<br>食塩相当量 3.5 g | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>食繊維総量 3.1 g<br>食塩相当量 2.9 g               | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>食繊維総量 4.2 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 昼   | 御飯<br>鶏肉和風ステーキ<br>マカロニの<br>クリーム煮<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁                                  | 《健康メニュー》<br>きのこの<br>炊き込み御飯<br>ぶりの西京焼き<br>かたひきマツタケ<br>大豆と<br>おくらのサラダ<br>みそ汁 | 御飯<br>照り焼きハンバーグ<br>小松菜の煮浸し<br>花野菜の<br>ドレッシング和え<br>みそ汁        | 牛丼<br>ふろふき大根<br>オクラと長いもの<br>サラダ和え<br>みそ汁                     | 御飯<br>あじの南蛮漬け<br>南瓜の煮物<br>キャベツの和え物<br>みそ汁                    | 醤油ラーメン<br>御飯<br>エビしゅうまい<br>ごぼうの<br>ごまドレ和え                                  | 御飯<br>えびマヨ<br>ひじきと<br>大豆の炒り煮<br>なすのおろし和え<br>春雨スープ            |
|     | エネルギー 593 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>食繊維総量 6.0 g<br>食塩相当量 3.5 g                       | エネルギー 616 kcal<br>たんぱく質 31.7 g<br>食繊維総量 7.8 g<br>食塩相当量 4.2 g               | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>食繊維総量 5.4 g<br>食塩相当量 3.0 g | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>食繊維総量 6.4 g<br>食塩相当量 4.1 g | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>食繊維総量 5.7 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>食繊維総量 8.5 g<br>食塩相当量 5.0 g               | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>食繊維総量 7.0 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 夕   | 御飯<br>ゴーヤチャンプルー<br>切干大根の炒め煮<br>ブロッコリーと<br>ツナの和え物<br>すまし汁                           | 御飯<br>豚肉と野菜の<br>しょうが焼き<br>ちくわの煮物<br>なすのおかか和え<br>すまし汁                       | 御飯<br>シーフードのポトフ<br>アスパラの<br>ベーコン炒め<br>里芋のマヨ和え<br>フルーツ        | 御飯<br>豆腐の中華煮<br>麻婆春雨<br>れんこんのごま和え<br>フルーツ                    | 御飯<br>肉団子のすき煮<br>ビーフンの山菜炒め<br>もやしの<br>塩こんぶ和え<br>つけもの         | 御飯<br>野菜の牛肉巻き<br>さつまいもと<br>切り昆布の煮物<br>きゅうりと<br>わかめの酢の物<br>中華スープ            | 御飯<br>ホキのムニエル<br>もやしと<br>にらのソテー<br>トマトのサラダ和え<br>すまし汁         |
|     | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 28.4 g<br>食繊維総量 8.4 g<br>食塩相当量 3.3 g                       | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>食繊維総量 3.8 g<br>食塩相当量 3.2 g               | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>食繊維総量 9.2 g<br>食塩相当量 3.1 g | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>食繊維総量 6.1 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>食繊維総量 5.9 g<br>食塩相当量 4.8 g | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>食繊維総量 6.4 g<br>食塩相当量 2.4 g               | エネルギー 427 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>食繊維総量 4.5 g<br>食塩相当量 2.8 g |
| おやつ | ロールケーキ<br>(ショコラ)                                                                   | 田舎まんじゅう                                                                    | たい焼き                                                         | セレクトおやつ                                                      | クリームコンフェ                                                     | もみじ 雪の宿<br>まんじゅう                                                           | プチシュー<br>(カスタード、チョコ)                                         |
|     | エネルギー 95 kcal<br>たんぱく質 2.1 g<br>食繊維総量 0.2 g<br>食塩相当量 0.0 g                         | エネルギー 64 kcal<br>たんぱく質 1.1 g<br>食繊維総量 0.6 g<br>食塩相当量 0.0 g                 | エネルギー 96 kcal<br>たんぱく質 2.1 g<br>食繊維総量 1.0 g<br>食塩相当量 0.2 g   | エネルギー 0 kcal<br>たんぱく質 0.0 g<br>食繊維総量 0.0 g<br>食塩相当量 0.0 g    | エネルギー 80 kcal<br>たんぱく質 1.8 g<br>食繊維総量 0.2 g<br>食塩相当量 0.1 g   | エネルギー 103 62 kcal<br>たんぱく質 1.8 1.8 g<br>食繊維総量 1.0 1.0 g<br>食塩相当量 0.0 0.1 g | エネルギー 67 kcal<br>たんぱく質 1.8 g<br>食繊維総量 0.1 g<br>食塩相当量 0.1 g   |

# 週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 6月 4日 ~ 令和 5年 6月 10日

|     | 6/4(日)                                                       | 6/5(月)                                                        | 6/6(火)                                                         | 6/7(水)                                                       | 6/8(木)                                                       | 6/9(金)                                                       | 6/10(土)                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝   | 食パン<br>マーマレード<br>コンソメスープ<br>ほうれん草の<br>バターソテー<br>フルーツ<br>牛乳   | 御飯<br>みそ汁<br>だし巻き卵<br>アスパラのおかか和え<br>ふりかけ<br>牛乳                | 御飯<br>みそ汁<br>aなっとう<br>b五目煮豆<br>ブロッコリーの<br>マヨネーズ和え<br>味のり<br>牛乳 | 御飯<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>カリフラワーの<br>オーロラ和え<br>のりの佃煮<br>ジョア       | 御飯<br>みそ汁<br>つくね煮<br>白菜の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳                    | 御飯<br>みそ汁<br>ウインナーソテー<br>ブロッコリーの<br>ドレッシング和え<br>ふりかけ<br>牛乳   | 御飯<br>みそ汁<br>五目きんちゃくの<br>煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>ふりかけ<br>カフェオレ    |
|     | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>食繊維総量 7.5 g<br>食塩相当量 2.8 g | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>食繊維総量 1.9 g<br>食塩相当量 2.6 g  | エネルギー 578 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>食繊維総量 9.6 g<br>食塩相当量 2.3 g   | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>食繊維総量 5.3 g<br>食塩相当量 3.1 g | エネルギー 404 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>食繊維総量 2.7 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>食繊維総量 3.1 g<br>食塩相当量 3.2 g | エネルギー 428 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>食繊維総量 2.9 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 昼   | 御飯<br>麻婆豆腐<br>さつまいものレモン煮<br>たたききゅうりの<br>中華和え<br>中華卵スープ       | 御飯<br>鶏のケイちゃん焼き<br>ジャーマンポテト<br>ビーンズサラダ<br>みそ汁                 | 御飯<br>サーモンズフライと<br>帆立フライ<br>切干大根の煮物<br>小松菜の<br>ピーナッツ和え<br>みそ汁  | カレーうどん<br>御飯<br>白和え<br>手作り杏仁豆腐                               | ミートドリア<br>ほうれん草と<br>エリンギのソテー<br>大根のツナマヨ和え<br>マッシュルームのスープ     | 御飯<br>鶏の竜田揚げ香味ソー<br>ス<br>大根の煮物<br>アスパラとトマトの和<br>え物<br>みそ汁    | 御飯<br>冷しゃぶ<br>エビ団子の<br>中華あんかけ<br>カリフラワーの<br>おかか和え<br>みそ汁     |
|     | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>食繊維総量 4.5 g<br>食塩相当量 3.1 g | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>食繊維総量 11.2 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 30.4 g<br>食繊維総量 5.6 g<br>食塩相当量 2.6 g   | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>食繊維総量 7.2 g<br>食塩相当量 5.4 g | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>食繊維総量 5.6 g<br>食塩相当量 3.7 g | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>食繊維総量 3.7 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>食繊維総量 4.9 g<br>食塩相当量 3.3 g |
| 夕   | 御飯<br>豚バラ大根<br>小松菜の炒め物<br>長芋のゆずみそがけ<br>すまし汁                  | 御飯<br>厚揚げの<br>肉味噌チーズ焼き<br>ちくわの磯辺揚げ<br>きゅうりの生姜醤油<br>すまし汁       | 御飯<br>赤魚のおろし煮<br>山菜スパゲティ<br>めかぶの和え物<br>すまし汁                    | 御飯<br>牛肉のやながわ風<br>なすのみそ炒め<br>冷やっこ<br>すまし汁                    | 御飯<br>豚の角煮<br>ぜんまいの炒り煮<br>もずく酢<br>すまし汁                       | 御飯<br>ホイコーロー<br>長芋の煮物<br>春雨の酢の物<br>フルーツ                      | 御飯<br>ささみの<br>梅しそフライ<br>なすの煮付け<br>ごぼうサラダ<br>すまし汁             |
|     | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>食繊維総量 3.7 g<br>食塩相当量 2.8 g | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 28.3 g<br>食繊維総量 3.0 g<br>食塩相当量 3.5 g  | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>食繊維総量 5.0 g<br>食塩相当量 3.4 g   | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>食繊維総量 5.9 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>食繊維総量 4.2 g<br>食塩相当量 2.8 g | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>食繊維総量 4.4 g<br>食塩相当量 2.8 g | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 30.3 g<br>食繊維総量 5.9 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| おやつ | カスタードクレープ                                                    | エクレア                                                          | セレクトおやつ                                                        | どらやき<br>(カスタード)<br>サラダ<br>せんべい                               | クリームブッセ                                                      | 抹茶ワッフル                                                       | スイートポテト                                                      |
|     | エネルギー 113 kcal<br>たんぱく質 2.4 g<br>食繊維総量 0.1 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 60 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>食繊維総量 0.1 g<br>食塩相当量 0.1 g    | エネルギー 0 kcal<br>たんぱく質 0.0 g<br>食繊維総量 0.0 g<br>食塩相当量 0.0 g      | エネルギー 112 kcal<br>たんぱく質 2.0 g<br>食繊維総量 0.3 g<br>食塩相当量 0.0 g  | エネルギー 89 kcal<br>たんぱく質 1.2 g<br>食繊維総量 0.1 g<br>食塩相当量 0.1 g   | エネルギー 80 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>食繊維総量 0.3 g<br>食塩相当量 0.1 g   | エネルギー 104 kcal<br>たんぱく質 2.4 g<br>食繊維総量 0.6 g<br>食塩相当量 0.0 g  |