



5月の予定献立



さくらほうむ



	令和05年05月01日(月)	令和05年05月02日(火)	令和05年05月03日(水)	令和05年05月04日(木)	令和05年05月05日(金)	令和05年05月06日(土)	令和05年05月07日(日)
朝	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・大根菜) ヨーグルト	御飯 さつま揚げ しろなのくるみお和え のり佃煮 みそ汁(人参・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 野菜炒め 香の物(しば漬け) みそ汁(畑菜・うずまさ) ジョア	御飯 厚揚げと里芋の煮物 もやしの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・ほうれん) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 春菊のドレッシングがけ うめびしお みそ汁(白菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(かぶ菜・うず巻) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 菜の花のお浸し 梅干し みそ汁(もやし・大根菜) カルシウム牛乳
昼	<お朔日膳> 赤飯 白身魚と野菜の天ぷら 卵豆腐のあんかけ フルーツ(甘夏・キウイ) お吸物(菜の花・てまり)	御飯 青椒肉絲 冬瓜の煮物 パイン缶	麦ご飯 ほきの揚げ浸し 青菜の和え物 黄桃缶	ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 フルーツカクテル缶	<端午の節句> 御飯 かつおのたたき ふきとがんもの煮物 マンゴー杏仁 お吸物(畑菜・小花)	チキンピラフ かぼちゃの煮物 リンゴ缶	御飯 ホキの山椒焼き ひじきの五目煮 白桃缶
昼間食	おかき	おはぎ	いちごムース	ロールケーキ(スイカ)	柏もち風	ヨーグルトババロア	パニラクレープ
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース 白菜のおかか和え お吸物(秦葱・ねぎ) I1杯 ⁺ - 1458kcal 蛋白質 53.1g 脂質 37.8g 炭水化物 233.1g 食塩 7.4g 加鈣 559mg 鉄 9.8mg	御飯 肉豆腐 カリフラワーの和え物 焼売 みそ汁(かぶ・かぶ菜) I1杯 ⁺ - 1517kcal 蛋白質 53.1g 脂質 38.3g 炭水化物 245.1g 食塩 6.1g 加鈣 832mg 鉄 9.5mg	御飯 華風卵焼き 焼売 中華スープ(木耳・に) I1杯 ⁺ - 1493kcal 蛋白質 58.9g 脂質 35.7g 炭水化物 240.3g 食塩 7.1g 加鈣 678mg 鉄 7.1mg	御飯 赤魚のおろし煮 マカロニサラダ お吸物(とろろ昆布・はん) I1杯 ⁺ - 1445kcal 蛋白質 53g 脂質 38.7g 炭水化物 226.7g 食塩 5.3g 加鈣 734mg 鉄 7.8mg	御飯 豚肉のバター醤油炒め 白菜のお浸し みそ汁(小松菜・かぶ) I1杯 ⁺ - 1460kcal 蛋白質 56.8g 脂質 36.9g 炭水化物 232.7g 食塩 6.7g 加鈣 837mg 鉄 9.2mg	麦ご飯 あじの照り焼き ほうれん草ピーナッツ和え みそ汁(しめじ・ねぎ) I1杯 ⁺ - 1460kcal 蛋白質 57.3g 脂質 37.6g 炭水化物 232.7g 食塩 7.5g 加鈣 984mg 鉄 9.2mg	御飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツのサラダ お吸物(豆腐・南瓜) I1杯 ⁺ - 1509kcal 蛋白質 59.2g 脂質 42.5g 炭水化物 229.2g 食塩 6g 加鈣 913mg 鉄 8.8mg

	令和05年05月08日(月)	令和05年05月09日(火)	令和05年05月10日(水)	令和05年05月11日(木)	令和05年05月12日(金)	令和05年05月13日(土)	令和05年05月14日(日)
朝	御飯 厚揚げの含め煮 青梗菜のなめたけ和え 昆布佃煮 みそ汁(さつま芋・水菜) ヨーグルト	御飯 野菜つみれの煮物 青菜のドレッシングがけ たいみそ みそ汁(オクラ・麩) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ツナとブロッコリーの和え ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・ねぎ) ジョア	御飯 納豆 豚肉と大根の煮物 香の物(赤しその実) みそ汁(畑菜・うずまさ) カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ いんげんの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 かぶのそぼろがけ ツナと青梗菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・水菜) カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(白菜・えのき) カルシウム牛乳
昼	御飯 さわらの菜種焼き 炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	御飯 ミートローフ 春雨サラダ 洋ナシ缶	菜めし 赤魚の揚げ煮 さつま芋サラダ みかん缶	レタスチャーハン カリフラワーの和え物 フルーツカクテル缶	御飯 フライ盛り合わせ しろなのドレッシング マンゴー缶	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 畑菜のナムル フルーツ(バナナ)	<初夏の芳香御膳> 焼き鰯と生姜の混ぜご飯 豚肉の木の芽焼き風 胡瓜の梅肉和え ハハロ抹茶ゼリーのせ お吸い物(ふき・筍)
夕	バナナムース 麦ご飯 豚肉と大根のこっくり 煮野菜サラダ みそ汁(小松菜・人参) I1杯 ⁺ - 1421kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.9g 炭水化物 219.2g 食塩 6.1g 加鈣 544mg 鉄 10.6mg	焼きドーナツ 御飯 白身魚の葱みそ焼き 青菜のソテー お吸物(菜の花・蒲鉾) I1杯 ⁺ - 1509kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.4g 炭水化物 243.6g 食塩 6.3g 加鈣 855mg 鉄 8.5mg	酒饅頭 麦ご飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し みそ汁(おつゆ・油揚げ) I1杯 ⁺ - 1593kcal 蛋白質 51.5g 脂質 47.1g 炭水化物 246.3g 食塩 5.9g 加鈣 1157mg 鉄 6.4mg	どら焼き 御飯 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 みそ汁(春菊・玉葱) I1杯 ⁺ - 1500kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.6g 炭水化物 239.8g 食塩 7.4g 加鈣 790mg 鉄 9.3mg	杏仁豆腐 御飯 鶏肉の香味ソース ジャーマンポテト みそ汁(にら・なす) I1杯 ⁺ - 1568kcal 蛋白質 56.8g 脂質 43.2g 炭水化物 244.4g 食塩 5.7g 加鈣 861mg 鉄 8.9mg	プリン 御飯 あじの香味蒸し さつまいものミルク煮 お吸物(菜の花・人参) I1杯 ⁺ - 1516kcal 蛋白質 53.1g 脂質 37.8g 炭水化物 248.6g 食塩 5.2g 加鈣 1019mg 鉄 11.3mg	おかき 御飯 豆腐ステーキ 冬瓜のコンソメ煮 みそ汁(小松菜・おつゆ) I1杯 ⁺ - 1522kcal 蛋白質 60.9g 脂質 42.5g 炭水化物 229.6g 食塩 7.2g 加鈣 1035mg 鉄 10.2mg

	令和05年05月15日(月)	令和05年05月16日(火)	令和05年05月17日(水)	令和05年05月18日(木)	令和05年05月19日(金)	令和05年05月20日(土)	令和05年05月21日(日)
朝	御飯 さつま揚げの煮物 春菊のお浸し うめびしお みそ汁(いんげん・油揚げ) ヨーグルト	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ かつおおかか みそ汁(畑菜・うず巻) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 青菜のピーナッツ和え 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・えのき) ジョア	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(冬瓜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 菜の花のなめたけ和え もろみみそ みそ汁(豆腐・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 チゲン菜のお浸し 香の物(青しその実漬) みそ汁(油揚げ・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(小松菜・麩) カルシウム牛乳
昼	御飯 ホキの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 パイン缶	イナゴ コンソメスープ(ウインナー・菜の花) スパニッシュオムレツ もやしのソテー リンゴ缶	ナポリタン キャベツのお浸し 黄桃缶	御飯 和風ハンバーグ パ・コンとカリフラワーの炒め フルーツカクテル缶	麦ご飯 白身魚の蒲焼 さつま揚げとかぶの煮物 みかん缶	御飯 ポークチャップ ポテトサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 白桃缶
夕	和風バンケーキ 麦ご飯 親子煮 スパゲティサラダ お吸物(とろろ昆布・細き) I1杯 ⁺ - 1507kcal 蛋白質 53.5g 脂質 38.5g 炭水化物 240.9g 食塩 6.1g 加鈣 539mg 鉄 9.2mg	黒糖ゼリー 御飯 赤魚の生姜焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(しめじ・しろ) I1杯 ⁺ - 1475kcal 蛋白質 54.3g 脂質 44.1g 炭水化物 222.6g 食塩 6.6g 加鈣 850mg 鉄 9.5mg	マドレーヌ 御飯 肉野菜のバターボン酢煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) I1杯 ⁺ - 1532kcal 蛋白質 50.1g 脂質 38.8g 炭水化物 253.7g 食塩 6.8g 加鈣 1062mg 鉄 7.2mg	ほうじ茶プリン 麦ご飯 あじの照り焼き しろなの変わりマヨネーズ みそ汁(もやし・大根) I1杯 ⁺ - 1455kcal 蛋白質 51.2g 脂質 35.6g 炭水化物 238.3g 食塩 6.4g 加鈣 897mg 鉄 8.1mg	ドームケーキ 御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨のさっぱりサラダ お吸物(とろろ昆布・秦) I1杯 ⁺ - 1473kcal 蛋白質 54.7g 脂質 33.8g 炭水化物 240.8g 食塩 5.7g 加鈣 836mg 鉄 8.3mg	バナナクレープ 御飯 香草焼き なすの含め煮 みそ汁(南瓜・しめじ) I1杯 ⁺ - 1593kcal 蛋白質 54g 脂質 51.3g 炭水化物 234.9g 食塩 5.7g 加鈣 809mg 鉄 8.3mg	炭酸饅頭 麦ご飯 赤魚の煮付け キャベツのしそ風味和え みそ汁(オクラ・えの) I1杯 ⁺ - 1413kcal 蛋白質 57g 脂質 31.9g 炭水化物 231.2g 食塩 6g 加鈣 799mg 鉄 8.9mg

5月の予定献立



	令和05年05月22日(月)	令和05年05月23日(火)	令和05年05月24日(水)	令和05年05月25日(木)	令和05年05月26日(金)	令和05年05月27日(土)	令和05年05月28日(日)
朝	御飯 温泉卵 野菜炒め 香の物(つば漬け) みそ汁(里芋・絹さや) ヨーグルト	御飯 肉詰めいなり煮物 キャベツのドレッシング和 ふりかけ(たらこ) みそ汁(白菜・葱) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 なすのおろし醤油和え たいみそ みそ汁(玉葱・大根葉) ジョア	御飯 厚焼き卵 白菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(畑菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え 金山寺みそ みそ汁(南瓜・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(青梗菜・さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね しろなのお浸し ゆずみそ みそ汁(オクラ・おつゆ) カルシウム牛乳
昼	十五穀米 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 洋ナシ缶	御飯 チキンカレー ちくわと畑菜の炒め物 大根サラダ フルーツヨーグルト	ゆかりご飯 白身魚のチーズ焼き 切干大根の炒め煮 マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 りんご缶	御飯 八宝菜 焼ビーフン 季節の果物(パイナップル)	鶏南蛮うどん ミニかき揚げ 白花豆 黄桃缶	三色丼 キャロットサラダ フルーツカクテル缶 お吸物(はんぺん・みつ葉)
昼間食	いちごババロア	おかき	ロールケーキ	マンゴープリン	蒸しパン	かすてら饅頭	ぶどうゼリー
夕	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(木耳・青菜) I初値- 1487kcal 蛋白質 53g 脂質 47g 炭水化物 221.6g 食塩 6.2g 加シム 590mg 鉄 10.2mg	麦ご飯 牛肉とごぼうの柳川豚 ちくわと畑菜の炒め物 みそ汁(豆苗・おつゆ) I初値- 1533kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.1g 炭水化物 235.9g 食塩 6.6g 加シム 957mg 鉄 9.3mg	御飯 豚肉と野菜の照り煮 いんげんのごまよじ 中華スープ(春雨・に みそ汁(キャベツ・うず巻き) I初値- 1479kcal 蛋白質 53.4g 脂質 38.3g 炭水化物 235.5g 食塩 5.8g 加シム 740mg 鉄 12.2mg	御飯 さばのみりん焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ・うず巻き) I初値- 1550kcal 蛋白質 60.3g 脂質 40.4g 炭水化物 246.7g 食塩 6.2g 加シム 809mg 鉄 9mg	麦ご飯 豆腐ハンバーグ もやしときゅうりの和え みそ汁(小松菜・えの I初値- 1468kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.1g 炭水化物 245.3g 食塩 6g 加シム 847mg 鉄 12.1mg	御飯 白身魚のバター醤油焼き なすの含め煮 お吸物(とろろ昆布・素 I初値- 1539kcal 蛋白質 53.9g 脂質 40.4g 炭水化物 245.6g 食塩 7g 加シム 698mg 鉄 7.9mg	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 お吸物(小松菜・筍) I初値- 1543kcal 蛋白質 59g 脂質 37.1g 炭水化物 250.6g 食塩 6.6g 加シム 841mg 鉄 9.3mg

	令和05年05月29日(月)	令和05年05月30日(火)	令和05年05月31日(水)	イラスト				
朝	御飯 さつま揚げの煮物 春菊の和え物 香の物(赤しその実) みそ汁(おつゆ・ねぎ) ヨーグルト	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し ゆずみそ みそ汁(南瓜・水菜) カルシウム牛乳	御飯 しらすの卵とじ ほうれん草の白和え ふりかけ(たまご) みそ汁(もやし・しめじ) ジョア					
昼	御飯 中華風卵焼き ほうれん草のナムル リンゴ缶	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あん ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	御飯 ほきのムニエル いんげんのソテー 白桃缶					
昼間食	今川焼き	フルーツパウンドゼリー	ココアワッフル					
夕	御飯 鶏肉のタルタルソース ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・大根葉) I初値- 1495kcal 蛋白質 51g 脂質 36.8g 炭水化物 245.9g 食塩 5.7g 加シム 562mg 鉄 11.4mg	御飯 あじの生姜醤油焼き なすのみそ炒め お吸物(とろろ昆布・蒲 I初値- 1566kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.3g 炭水化物 245.7g 食塩 5.7g 加シム 865mg 鉄 9.4mg	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 胡瓜の梅肉和え 中華スープ(小松菜・人参) I初値- 1555kcal 蛋白質 54.4g 脂質 49.4g 炭水化物 230g 食塩 5.6g 加シム 657mg 鉄 6.2mg					

Instagram開始のお知らせ

Instagramを始めました！

ただ・・・不慣れなため写真を取るのを忘れてしまうことも多々あります・・・

写真が少なかったり、文章で上手くお伝えすることができないかもしれません。

それでも食事やおやつを通して楽しく過ごしていただいている風景をお伝えできればな・・・と考えております。

おやつやイベント食等のお写真をアップしていきますのでお時間のある時にご覧ください！

管理栄養士 山中晶代