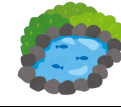


現場：えびな北高齢者施設
 献立種類：常食（個別献立 / A）
 期間：2019/5/1～2019/5/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				食パン コンソメスープ ブレンオムレツ ジャーマンポテト	米飯120g 味噌汁（いんげん+玉ねぎ） 大根・人参・里芋・鶏挽肉の煮物 白菜としめじの煮びたし たいみそ	米飯120g 味噌汁（大根+油揚げ） 炒り豆腐 いんげんとさつまあげの煮物 梅干し	米飯120g 味噌汁（白菜・しめじ） 納豆 ふきと厚揚げの煮物 べったら漬け
昼食				米飯120g 味噌汁（玉ねぎ+里芋） 鮭の照り焼き はんぺんの煮物 ほうれん草なめ茸あえ	中華丼 すまし汁（はんぺん・白ねぎ） やさい豆 フルーツポンチ（キウイ入り）	米飯120g 味噌汁（なめこ+青ネギ） かじきのごまだれ煮 大芋いも 菜の花とゆばの和えもの	米飯120g すまし汁（鮭・みつば） 鶏唐揚げ（ネギポン酢かけ） ポテトサラダ りんごのコンポート
夕食				米飯120g すまし汁（えのきたけ・花麩） 生あげの味噌炒め 白菜と春菊の生姜和え 冬瓜とカニカマのくず煮	米飯120g 味噌汁（納豆+人参） 牛肉コロッケ 大豆と昆布の煮もの たくあん	カレーライス（挽肉） 福神漬け 盛り合わせサラダ パイナップル	米飯120g 味噌汁（かぼちゃ・ほうれん草） さわらの西京焼き 大根そぼろあん オレンジ
デザート				ルンズ ジュース	レモンティ	飲むヨーグルト（ソフトアイス入り）	牛乳
おやつ				黒糖	人形焼き	プリン	季節の和菓子
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	米飯120g 味噌汁（小松菜+ネギ） ふわふわつくねの煮物 うぐいす豆 しば漬け	米飯120g 味噌汁（玉ねぎ、しめじ） 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし しその実漬け	食パン コンソメスープ チーズオムレツ インゲンとコーンのソテー	米飯120g 味噌汁（キャベツ・人参） 大豆つくねと大根の煮物 きのこのおろし和え 梅干し	米飯120g 味噌汁（かぼちゃ、ネギ） だし巻き卵 いんげんとさつま揚げのめんつゆ しその実漬け	米飯120g 味噌汁（なめこ+里芋） ちぎり揚げ（3個） あさりと切干大根の煮物 梅干し	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー
昼食	米飯120g 味噌汁（キャベツ、もやし） 肉じゃが 菜種和え 黄桃缶	わかめごはん 味噌汁（しめじ+油揚げ） 筑前煮（常菜） 野菜の甘酢和え オレンジ	米飯120g 味噌汁（ほうれん草+人参） サバ竜田揚げ じゃが芋と麩の煮物 バナナ	米飯120g ワカメスープ カニ玉あんかけ 里芋きんぴら風 オレンジ	米飯120g 味噌汁（なめこ・里芋） 鮭の塩焼き 大豆と昆布の煮もの キャベツと人参の生姜漬け	米飯120g すまし汁 蒸し鮭のねぎ味噌だれ 卵の花 フルーツヨーグルト	梅しごはん 味噌汁（ほうれん草+人参） ほっけの塩焼き じゃがいも土佐煮 みかん缶
夕食	米飯120g 味噌汁（大根+なす） 鶏挽肉と人参の卵焼き 高野豆腐の煮物 白菜漬け	米飯120g 吸物 サバの味噌煮 白和え ゆず大根	米飯120g 中華スープ 麻婆豆腐 ハムともやしの和えもの 杏仁豆腐	米飯120g すまし汁（はんぺん・糸みつば） さわらみりん漬焼き 大根の田楽 野菜炒め（挽肉）	米飯120g 味噌汁（大根+油揚げ） 牛挽肉の卵とじ 干しえびと冬瓜の煮物 黄桃缶	米飯120g コンソメスープ チーズインはんぺんフライ 白菜としらすのお浸し さつまいものオレンジ煮	米飯120g 味噌汁（キャベツ+油揚げ） 大根と鶏ひき肉の煮物 ひじきとちくわの炒め煮 ゆずみそ
デザート	カフェオレ	オレンジジュース	ヤクルト	飲むヨーグルト（ソフトアイス入り）	牛乳	レモンティ	飲むヨーグルト（ソフトアイス入り）
おやつ	厚切りチョコバウム	メープルドーナツ	おいしいCaヨーグルト	水ようかん	ようかんロール	エクレーア	コーヒーゼリー
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯120g 味噌汁（なす+しめじ） 卵豆腐 がんと大根のあつさり煮 焼きたらこ	米飯120g 味噌汁（さつま芋、小松菜） 花五目卵巻2個 切り干し大根煮 桜漬け	米飯120g 味噌汁（もやし、青ネギ） 納豆 ふきと厚揚げの煮物 大根のごま和え	米飯120g 味噌汁（キャベツ、なめこ） 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬け	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト	米飯120g 味噌汁（ポテト、人参） だし巻き卵 切り干し大根煮 味付海苔	米飯120g 味噌汁（納豆+人参） 厚焼き卵 いんげんとたまねぎの煮物 鮭フレーク
	米飯120g	米飯120g	豚丼	わかめごはん	米飯120g	米飯120g	米飯120g

昼食	すまし汁 豚肉のみそ煮 オクラのゆば和え パイン缶	中華スープ 八宝菜 中華サラダ フルーツ杏仁	すまし汁(えのきたけ・花麩) キャベツとわかめの酢味噌和え フルーツポンチ(キウイ入り)	味噌汁(玉ねぎ、小松菜) 赤魚の粕漬焼き かぼちゃそぼろ煮 りんごのコンポート	味噌汁(なす、もやし) カジキ南蛮付け 白和え うぐいす豆	コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ 黄桃缶	ワカメスープ 酢鶏 ハムとやしの中華和え みかん缶
夕食	米飯120g 味噌汁(いんげん+玉ねぎ) かぼちゃコロッケ 大根旨煮 きゅうり浅漬け	きつねうどん きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 五目卵焼き 竹輪と野菜の胡麻和え たいみそ	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) カラスガレイの幽庵焼き 豆腐とえびの豆乳煮 金時豆煮	米飯120g すまし汁 肉豆腐 ほうれん草の胡麻酢あえ フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き 大根ハチマキ いかとわかめの酢味噌和え	米飯120g 味噌汁(なめこ・ネギ) 鮭の西京焼き 湯豆腐 じゃが芋とベーコンの甘辛煮
デザート	リンゴジュース クリームコンフェ	カフェオレ 酒まんじゅう	牛乳 饅頭(黒糖)	ジュア はちみつカステラ	カフェオレ ヨーグルトケーキ	ビルクル おいしいCaヨーグルト	牛乳 丸ぼうろ
栄養	1414kcal 蛋白質 42.9g 脂質 39.9g 食塩 6.8g	1308kcal 蛋白質 47g 脂質 28.5g 食塩 6.9g	1314kcal 蛋白質 50.3g 脂質 30.7g 食塩 6.9g	1254kcal 蛋白質 52.8g 脂質 11.5g 食塩 7.3g	1404kcal 蛋白質 54.2g 脂質 31.5g 食塩 7.3g	1326kcal 蛋白質 48.6g 脂質 33g 食塩 6.4g	1363kcal 蛋白質 53g 脂質 38.2g 食塩 7.1g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯120g 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ふわふわつくねの煮物 金時豆煮 たくあん	米飯120g 味噌汁(キャベツ、しめじ) 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 白菜漬	米飯120g 味噌汁(さつまいも、ネギ) 高野豆腐の鶏そぼろ 里芋の煮物 のり佃煮	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ、しめじ) 豆腐とナスの味噌炒め 白菜のにびたし べったら漬	米飯120g 味噌汁(ほうれん草、麩) 厚揚げと挽肉の煮物 人参・ごぼうと里芋の白和え ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(もやし+ねぎ) 里芋と鶏挽肉の煮もの ゆずみそ・油揚げ・シラスの油炒め たくあん	米飯120g 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 厚揚げのおろし煮 金時豆煮 桜漬
昼食	米飯120g 味噌汁(大根+いんげん) はんぺんのりオムレツ かぼちゃのいとこ煮 紅白なます	米飯120g すまし汁(花麩・そうめん) 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 ほうれん草のくのみ和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(大根、小松菜) たらの塩麹焼き なすそぼろあん りんごのコンポート	三色丼 すまし汁(ねぎ・とうふ) さつまいもとリンゴの蜜煮 マカロニサラダ	食パン ふわふわミート・カレー・シチュー 大根とホタテの揚げ みかん缶	米飯120g コンソメスープ 牛肉コロッケ 白菜としらすのお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(大根+小松菜) 肉団子のごま酢味噌和え いんげんおかか和え うぐいす豆
夕食	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とささ身の梅干し和え パイン缶	米飯120g 味噌汁(小町麩+玉ねぎ) 豚と大根の煮物 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 ふわふわハンバーグ(デミグラスソース) キャベツとツナのレモン和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(大根、わかめ) キスの天ぷら いんげんごま味噌煮 たいみそ	米飯120g すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め シラスおろし 漬物(きゅうり)	カレーライス(挽肉) 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ(ブロッコリー) パイン缶	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) がきのピザカレー もやしとわかめの和えもの しその実漬
デザート	りんごジュース 厚切りカットパウム	飲むヨーグルト 人形焼き	カフェオレ 紅茶ケーキ	リンゴジュース 黒棒	ビルクル カルシウムあられカル次郎	牛乳 マイケーキハッピーバニラ	レモンティ 厚切りチョコパウム
栄養	1348kcal 蛋白質 45.6g 脂質 26.5g 食塩 6.9g	1331kcal 蛋白質 51g 脂質 24g 食塩 6.3g	1503kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	1351kcal 蛋白質 46.5g 脂質 32.1g 食塩 6.5g	1255kcal 蛋白質 47.2g 脂質 30.7g 食塩 7.6g	1387kcal 蛋白質 43.2g 脂質 34.6g 食塩 6.8g	1396kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.2g 食塩 6.9g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ+なす) 厚焼き卵 白菜とえびの煮びたし ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 揚げ出し豆腐煮 きのこソテー 漬物(きゅうり)	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草) お魚豆腐揚げ煮 インゲンとコーンのソテー 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 卵豆腐 ひじき大豆煮 たいみそ	米飯120g 味噌汁(青ネギ+豆腐) 赤魚の粕漬焼き キャベツの煮びたし しその実漬	食パン かぼちゃのポタージュ オムレツ キャベツと人参のコンソメ煮	
昼食	けんちんそば 豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) ささみの天ぷら野菜あんかけ さつまいもと糸糸布煮 紅白なます	山菜おこわ すまし汁 豆腐ハンバーグおろしポン酢 里芋のピーナッツ和え 菜の花とコーンのソテー	米飯120g 味噌汁(大根+小松菜) 梅しそ竜田揚げ いかとブロッコリーのドレッシング和え パイン缶	米飯120g 味噌汁(豆腐、いんげん) 肉じゃが 大根サラダ 白菜の煮びたし	
夕食	米飯120g すまし汁(豆腐・なめこ) 鮭の味噌マヨネーズ焼き なるとと卵のソテー 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(油揚げ+なす) さばのごまだれ煮 じゃが芋とベーコンの甘辛煮 キャベツのおかか和え	米飯120g 味噌汁(里芋・なめこ) 豚肉の柳川風卵とじ ほうれん草のおかか和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(白菜+わかめ) 鮭の蒸しもの味噌かけ じゃが芋と麩の煮物 みかん缶	米飯120g ワカメスープ 麻婆豆腐 マッシュポテト 浅漬け	米飯120g かき玉汁 豚肉のみそ煮 オクラサラダ 野沢菜漬	
デザート	飲むヨーグルト(フルーツ入り) プリン	リンゴジュース 人形焼き	牛乳 あんどうなつ	飲むヨーグルト(フルーツ入り) ロールケーキ	ビルクル たい焼き	飲むヨーグルト(フルーツ入り) カルシウムどらやき	
栄養	1363kcal 蛋白質 60.3g 脂質 29.8g 食塩 7g	1399kcal 蛋白質 46.4g 脂質 40.5g 食塩 6.3g	1387kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.5g 食塩 6g	1420kcal 蛋白質 61.7g 脂質 31.8g 食塩 6.7g	1366kcal 蛋白質 57.9g 脂質 27.6g 食塩 6.4g	1444kcal 蛋白質 49.8g 脂質 34.7g 食塩 6.8g	

