



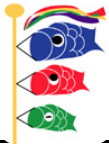
今週の献立



	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝 食	ツナと菜の花の雑炊 筑前煮 ヨーグルト 309kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしあん ふりかけ 373kcal 2.4g	食パン トマトスープ ウインナーポトフ 402kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんのやわらか煮 ふりかけ 322kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ちくわのセロリ炒め ふりかけ 417kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 里芋と鶏もも肉の煮物 ふりかけ 378kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 五目炒りたまご ふりかけ 359kcal 2.2g
お や つ	チョコミルク 104kcal 0.1g	カルピス 39kcal 0.0g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	イチゴオレ 60kcal 0.0g
昼 食	ごはん 味噌汁 車麩チャンプルー ぜんまいの煮物 たくあん 493kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの豆苗サラダ 赤かつぱ漬け 553kcal 4.4g	ごはん すまし汁 アジの焼き浸し さつま芋のいとこ煮 きゅうりの浅漬け 499kcal 2.6g	ごはん 中華スープ マーボー春雨 絹さやの錦糸和え 白桃缶 641kcal 3.0g	肉うどん だし巻卵 ごぼうサラダ ぶどう缶 687kcal 3.5g	グリーンピースごはん すまし汁 ブリの照焼き かぶの桜えびあん ヨーグルトババロア たくあん 591kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 レタスのシーザーサラダ つぼ漬け 534kcal 3.6g
お や つ	いちごのプチケーキ 63kcal 0.1g	スイスパウム 63kcal 0.0g	セレクト	ミルクケーキ 58kcal 0.0g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	ホットケーキ 77kcal 0.2g	ぽたぽた焼き 61kcal 0.3g
夕 食	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 セロリの甘酢しょうが和え ぶどう缶 543kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 エビボールの中華炒め 生揚げ入り小松菜のお浸し みかん缶 519kcal 2.7g	ごはん すまし汁 擬製豆腐 ナス田楽 パイン缶 550kcal 2.8g	ごはん すまし汁 タラの酒蒸し にんにくの芽の豚バラソテー 漬物 460kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 白身魚の照り煮 白菜のごま酢和え 桜漬け 472kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 和風ロールキャベツ れんこん金平 白花煮豆 516kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 太刀魚のしょうが焼き 切干大根のちくわ和え りんご缶 604kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1512kcal 8.8g	1547kcal 9.5g	1604kcal 8.5g	1546kcal 9.2g	1723kcal 8.9g	1636kcal 8.2g	1618kcal 9.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝食	かにかまのキノコ雑炊 ツナじゃが バナナ 296kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 大根と生揚げの煮物 ふりかけ 306kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 ふりかけ 367kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 はんぺんのなめこあん ふりかけ 339kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 キャベツの卵そぼろ炒め ふりかけ 428kcal 1.8g	食パン ミルクスープ ハム入りカリフラワーポトフ 402kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 れんこんのコンビーフソテー ふりかけ 406kcal 1.9g
おやつ	抹茶ミルク 101kcal 0.2g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	レモンティー 24kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	アップルティー 40kcal 0.0g	コーヒー牛乳 65kcal 0.2g	カルピス 39kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の中華炒め 春雨サラダ 赤かっぱ漬け 561kcal 4.7g	ごはん すまし汁 タラの菜種焼き 白菜のハムソテー パイン缶 533kcal 2.5g	カレーライス コンソメスープ 胡瓜のかにかまサラダ 福神漬け 白桃缶 617kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ セロリのツナサラダ 黄桃缶 565kcal 3.3g	ごはん すまし汁 肉じゃが ブロッコリーのちくわみそ和え みかん缶 522kcal 2.5g	ごはん ●建長汁(神奈川県郷土料理) サワラの梅肉照焼き ふきとさつま揚げの炒め煮 ぶどう缶 650kcal 4.2g	わかめごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん いんげんの香味和え うぐいす豆 531kcal 2.9g
おやつ	鈴カステラ 94kcal 0.1g	黒糖まんじゅう 106kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	セレクト	コーヒーゼリー 79kcal 0.0g	シュークリーム 83kcal 0.2g	キャラメルパウム 81kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの梅肉焼き 小松菜のピーナツ和え ぶどう缶 539kcal 2.8g	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩焼き 里芋田楽 青かっぱ漬け 546kcal 4.7g	ごはん 味噌汁 鮭のバターポン酢ソース 白滝のたらこ炒り煮 しその実漬け 477kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚の山椒焼き ひじきの煮物 昆布の佃煮 443kcal 3.7g	ごはん すまし汁 アジの蒲焼き えんどう豆のオーロラソース 白菜漬け 483kcal 2.8g	ごはん すまし汁 豚肉のゴマダレ アスパラのおかか和え 漬物 533kcal 1.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の甘辛炒め オクラの柚香和え たくあん 492kcal 2.3g
1日栄養 価合計	1591kcal 9.8g	1562kcal 9.5g	1544kcal 8.7g	1535kcal 9.9g	1552kcal 7.1g	1733kcal 9.1g	1549kcal 7.1g

* 多少の変更もあります。* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
朝食	鮭雑炊 筑前煮 ヨーグルト 360kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 がんとオクラの煮物 ふりかけ 345kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしあん ふりかけ 371kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 たけのこのそぼろ煮 ふりかけ 326kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 豚小間の高菜炒め ふりかけ 358kcal 2.5g	食パン ミルクスープ チーズオムレツ 441kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 白菜のたまご炒め ふりかけ 410kcal 2.6g
おやつ	牛乳 110kcal 0.2g	ミルクティー 47kcal 0.2g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	ココア 138kcal 0.3g	マミー 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの竜田焼き さつま芋サラダ 洋梨缶 486kcal 2.4g	タンメン かにシュウマイ えんどう豆の辛子マヨ和え りんご缶 713kcal 3.8g	ごはん 中華スープ 豚肉の韓国風焼き ぜんまいのナムル キウイフルーツ 530kcal 2.7g	ごはん すまし汁 赤魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃのいとこ煮 つぼ漬け 608kcal 3.0g	香りごはん 味噌汁 ホッケの南部焼き オクラのおかか和え 黄桃缶 511kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の揚げ煮 胡瓜のザーサイ和え 白桃缶 531kcal 3.0g	ごはん 中華スープ えびの香味炒め 菜の花のしらすのり和え 夏みかん缶 442kcal 3.9g
おやつ	クリームブッセ 99kcal 0.1g	サラダせんべい 68kcal 0.0g	チーズケーキ 58kcal 0.1g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	セレクト	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	あんドーナツ 95kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 豚小間の治部煮 そら豆のごま和え しその実漬け 467kcal 3.4g	ごはん すまし汁 豆腐ステーキきのこあん 胡瓜の蒸し鶏サラダ 青かっぱ漬け 495kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ カレイのピカタ焼き 竹輪のにんじんサラダ 赤かっぱ漬け 494kcal 3.9g	ごはん すまし汁 鶏肉のカレーソテー 小松菜のじゃこ炒め 杏仁豆腐 548kcal 2.5g	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 パスタたらこサラダ たくあん 562kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ぜんまいの炒め煮 しその実漬け 492kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 豆腐サラダ 漬物 605kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1522kcal 9.6g	1668kcal 9.3g	1513kcal 8.8g	1581kcal 7.9g	1533kcal 9.4g	1672kcal 9.5g	1626kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	中華風鶏雑炊 ツナじゃが バナナ 304kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 427kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 冬瓜とえび団子の煮物 ふりかけ 377kcal 2.5g	食パン コーンスープ ウインナーのコンソメ煮 468kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 がんと大根の含め煮 ふりかけ 378kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 アスパラのコンビーフソテー ふりかけ 382kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 キャベツのしらすソテー ふりかけ 360kcal 2.0g
おやつ	バナラミルク 95kcal 0.1g	オレンジジュース 66kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	カルピス 39kcal 0.0g	レモンティー 24kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g
昼食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ そら豆のチーズサラダ 三色煮豆 520kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 白身魚の粒マスタード焼き ひじきサラダ フルーツカクテル 558kcal 2.7g	ごはん すまし汁 生揚げのごま味噌炒め ブロッコリーのハムサラダ 洋梨缶 613kcal 2.1g	菜飯ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 アスパラのたまごサラダ 夏みかん缶 646kcal 2.7g	ごはん 雷汁 赤魚の幽庵焼き レタスの梅風味サラダ 金時煮豆 425kcal 2.8g	キーマカレー コンソメスープ タラモサラダ 福神漬け 黄桃缶 665kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 春菊のくるみ和え あみの佃煮 544kcal 3.3g
おやつ	レモンケーキ 139kcal 0.1g	セレクト	水ようかん 84kcal 0.0g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	紫芋まんじゅう 105kcal 0.0g	バームクーヘン 105kcal 0.0g	人形焼 107kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉の甘辛煮 大豆の煮物 のり佃煮 551kcal 2.8g	ごはん 中華スープ 焼きギョーザ さつま芋のバター煮 しば漬け 610kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ナスの煮物 桜漬け 516kcal 2.4g	ごはん 中華スープ 鶏団子と青梗菜の煮込み きゅうりの海藻サラダ 赤かっぱ漬け 431kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ 牛肉のバターソテー マカロニサラダ 漬物 684kcal 3.2g	ごはん すまし汁 白身魚のチーズ焼き 切干大根の煮物 白菜漬け 465kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 桜えび入りれんこんサラダ 杏仁豆腐 464kcal 2.3g
1日栄養 価合計	1609kcal 8.0g	1770kcal 7.8g	1655kcal 7.0g	1675kcal 9.3g	1631kcal 7.9g	1641kcal 7.7g	1522kcal 7.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
朝食	菜の花のツナ雑炊 さつま揚げと白菜の煮浸し ヨーグルト 263kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんと青梗菜の煮物 ふりかけ 347kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー ふりかけ 373kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ぜんまいと竹輪の煮物 ふりかけ 450kcal 2.5g	食パン コンソメスープ 大豆のトマト煮 384kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 高野豆腐煮 ふりかけ 333kcal 2.0g	
おやつ	キャラメルミルク 98kcal 0.1g	レモネード 30kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	ココア 151kcal 0.3g	カルピス 39kcal 0.0g	
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き きゅうりとワカメの三杯酢和え みかん缶 538kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 サバのしょうが煮 小松菜のなると炒め バナナ 586kcal 3.0g	五目ごはん すまし汁 ホッケのおろしポン酢 ふきと生揚げの土佐煮 ぶどう缶 484kcal 3.4g	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ズッキーニのコーンバター パイン缶 666kcal 2.5g	ごはん ワンタンスープ かに玉 かぶのツナ和え ザーサイ 474kcal 3.2g	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん パスタサラダ 鯛みそ 529kcal 3.8g	
おやつ	たい焼き 104kcal 0.2g	いちごフルーチェ 55kcal 0.2g	もみじまんじゅう 125kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	雪の宿 70kcal 0.2g	抹茶蒸しパン 142kcal 0.4g	
夕食	ごはん 味噌汁 カレイの香味たれ 里芋のベーコンソテー しその実漬け 511kcal 3.0g	ごはん すまし汁 親子煮 大根のじゃこサラダ つぼ漬け 502kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしの韓国風ソテー 青かつぱ漬け 473kcal 3.2g	ごはん すまし汁 サケのみそ焼き ビーフソテー しば漬け 518kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ サワラのオーロラソース オクラの蒸し鶏サラダ 洋梨缶 517kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サバのゴマ醤油焼き にんじんのたらこ和え フルーツカクテル 663kcal 2.7g	
1日栄養 価合計	1514kcal 8.3g	1520kcal 8.4g	1529kcal 8.9g	1766kcal 8.7g	1596kcal 8.7g	1706kcal 8.9g	

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。