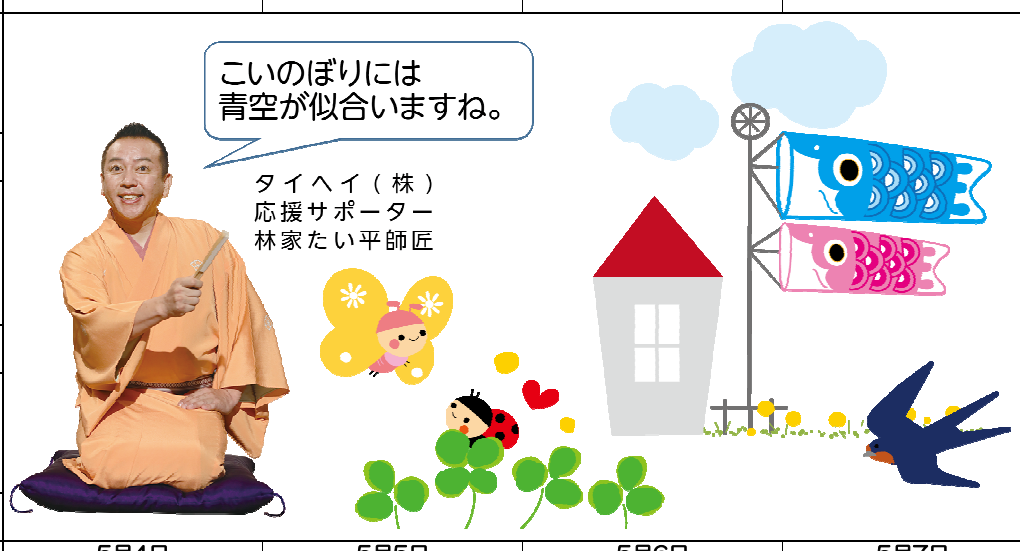
5月 福祉A 月間献立カレンダー

Taihei



	日	月	火	水	木	金	土
					5月1日	5月2日	5月3日
朝食					チンゲン菜とツナの煮物 青のり天 金山寺みそ みそ汁	豆腐のひき肉包み 大根とオクラの和え物 梅干し みそ汁	炒り玉子 冬瓜の煮物 ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価					kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/6.6/8.1/12.0/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/6.1/10.2/8.9/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/8.4/7.8/9.4/1.7
昼食					アジのソテー豆乳抹茶ソース添え 車ふの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	ハヤシライス カリフラワーのソテー きゅうりのドレッシング和え フルーツミックス	たぬきそば 蒸シューマイ 白菜とカニカマの辛子和え フルーツ（みかん缶）
栄養価					kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/19.2/16.9/22.9/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/10.7/20.1/29.2/3.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/19.5/8.1/78.7/3.4
夕食					肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのわさび和え みそ汁	チキンの粒マスタード焼き さつま芋の煮物 菜の花のゆず塩和え みそ汁	えび団子の中華炒め チヂミ ひじきサラダ すまし汁
栄養価					kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/10.0/11.5/35.4/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/14.3/17.2/27.3/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/11.9/13.5/32.4/3.6
	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
朝食	お魚ソーセージのソテー ほうれん草の甘酢サラダ のり佃 みそ汁	黄金カレイの和風焼き かぶの煮物 たいみそ みそ汁	豆腐よせ ブロッコリーのゆずみそ和え Ca＆Mgふりかけ みそ汁	いわし入りハンバーグ 白菜と枝豆のサラダ あっさり高菜 みそ汁	目玉焼き インゲンのなめ茸和え 梅干し みそ汁	助宗タラの甘辛焼き 白菜の中華和え 納豆 みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ほうれん草の煮もの ねぎみそふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/7.3/6.8/15.8/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/8.1/1.9/16.0/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/6.1/7.0/9.3/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/6.4/6.0/8.4/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/8.4/9.1/9.8/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/11.2/6.9/9.3/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.1/6.0/14.1/1.8
昼食	鯖のキャベツ蒸し 大根の甘辛炒め ポテトサラダ みそ汁	ケチャップライス お子様ランチプレート オクラのドレッシング和え スープ カスタードワッフル	白金タラの照り焼き 花天とレンコンの煮物 インゲンの粒マスタードマヨ和え お吸い物	ささみフライ＆ハムカツ きんぴらごぼう キャベツとワカメの和え物 みそ汁	肉団子とかぶの煮物 しろ菜としめじの炒め物 オクラのドレ和え みそ汁	豚肉とナスのみそ炒め さつま芋の甘煮 人参ときゅうりのさっぱりサラダ みそ汁	かき揚げうどん 大根と竹輪の煮物 ブロッコリーと枝豆の和え物 フルーツ（洋なし缶）
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/18.5/18.9/22.2/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.6/15.3/37.0/3.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.8/13.7/24.1/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/11.8/15.0/36.9/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/10.6/9.3/26.9/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.1/15.2/31.8/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 606/14.4/18.2/93.1/3.2
夕食	豆腐のふわふわ煮 鶏しバー炒め トマトの和え物 中華スープ	シルバーのみそ焼き 水餃子のスープ煮 きゅうりのピーナッツ和え すまし汁	木の葉丼 つけもの チンゲン菜の和え物 みそ汁 フルーツ（りんご缶）	鶏肉と旬野菜の焼き浸し 竹輪とほうれん草の炒め物 マカロニサラダ みそ汁	ハガツオのたれがらめ 切干大根煮 カリフラワーのごま和え すまし汁	鮭チャーハン 焼ギョーザ チンゲン菜の彩り和え 春雨スープ	鶏肉の生姜炒め かぼちゃのレーズン煮 キャベツのマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/17.5/12.7/18.9/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/17.5/11.5/19.4/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/12.8/9.5/22.6/3.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/17.6/20.7/23.6/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/17.2/15.6/15.2/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/15.9/16.1/24.3/3.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/14.4/17.2/30.0/1.5
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
朝食	鮭寄せ なすのおかか和え 金山寺みそ みそ汁	スクランブルエッグ 冬瓜の含め煮 のり佃 みそ汁	小松菜とあさりの煮物 彩り焼き 花けずり みそ汁	玉子焼き 菜の花の和え物 たいみそ みそ汁	アジの漬け焼き かぼちゃの甘煮 たまご風味ソース みそ汁	つくね大葉巻き カリフラワーのわさび和え ちりめん昆布 みそ汁	お魚ソーセージのソテー キャベツの辛子和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.4/11.2/11.3/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/8.0/8.2/10.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/8.0/2.5/12.2/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/8.9/7.4/12.5/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/9.1/10.2/18.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/8.2/5.2/14.7/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.8/4.1/19.0/2.3
昼食	鶏そぼろちらし寿司 高野豆腐の煮もの インゲンのサラダ すまし汁 フルーツ（黄桃缶）	白身フライ キャベツの小海老炒め チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	ささみの山菜つけそうめん 香味シューマイ カリフラワーの和え物 フルーツ（パイン缶）	しらす混ぜご飯 和歌山名物！鯖の梅味噌焼き すろっぽ 白菜の出汁正油和え すまし汁	豚肉とキャベツの旨煮丼 ほうれん草とわかめの和え物 つけもの みそ汁 フルーツミックス	ホキのバター焼き 豆腐と野菜の出汁煮 オクラのサラダ みそ汁	照り焼きチキン さつま芋の煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/12.5/12.0/34.5/3.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/11.9/12.2/21.7/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 453/17.4/4.7/82.7/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/17.2/9.4/14.7/2.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/11.6/10.1/19.1/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/17.1/11.2/12.5/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.9/13.7/29.6/1.8
夕食	ブリの煮付け ジャーマンポテト 菜の花とコーンのサラダ みそ汁	鶏肉のレモン焼き ピーマンとツナの炒め煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	助宗タラの南部焼き じゃが芋の煮物 インゲンのさっぱり和え みそ汁	てりやきハンバーグ マカロニケチャップ ごぼうのサラダ みそ汁	サーモンフライ ブロッコリーとウインナーの炒め物 ひじきとお豆のマヨ和え みそ汁	鶏肉と野菜のオイスター炒め チンゲン菜の花がんも煮 きゅうりのごま和え すまし汁	かに玉風甘酢あんかけ 焼き春巻 ブロッコリーのゆかり和え 中華スープ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/16.2/5.9/23.6/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/14.0/20.8/12.5/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/14.2/7.2/22.3/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.2/11.2/38.1/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/15.5/20.7/23.3/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/15.3/14.8/12.4/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/14.5/15.3/19.1/2.6
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝食	ベーコンポテトバーグ カリフラワーとインゲンのマヨ和え 昆布と抹茶ふりかけ みそ汁	ソーセージステーキ きゅうりのゆず塩和え おさかなそぼろ みそ汁	スクランブルエッグ 冬瓜の煮物 のり佃 みそ汁	豆腐よせ なすの煮物 納豆 みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ブロッコリーサラダ Ca＆Mgふりかけ みそ汁	豆腐のひき肉包み 小松菜の中華サラダ 金山寺みそ みそ汁	玉子焼き オクラのさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/6.0/9.9/12.5/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/6.2/5.6/8.4/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/8.0/7.5/11.0/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/9.1/12.8/14.4/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.2/10.1/13.3/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/6.8/13.4/9.6/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/8.2/9.6/9.5/1.5
昼食	サバの山椒焼き 饅しんじょうとふきのとろみ煮 春雨サラダ みそ汁	すき焼き風コロッケ スナップとコーンのソテー 菜の花の玉子サラダ オニオンスープ	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの煮物 きくらげの玉子炒め 小松菜のハム和え みそ汁	赤魚の和風焼き 高野豆腐の煮もの 白菜とパプリカの梅和え みそ汁	キャベツと小海老のスパゲッティ 大根とインゲンの和え物 スープ フルーツ（ネーブル）	イカよせフライ＆のり塩チキンカツ じゃが芋のバター風味 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/15.6/16.9/22.9/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/10.7/19.5/35.2/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/13.2/9.6/21.0/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/22.2/16.7/20.0/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/16.5/9.3/18.7/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/15.3/10.0/74.3/3.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/12.5/16.8/40.4/2.8
夕食	豆腐の豚すき煮丼 つけもの 小松菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	キタノメヌケの生姜煮 ピーマンとささみの炒め物 キャベツとわかめのサラダ みそ汁	タンドリーチキン風 里芋の煮っころがし インゲンのカニカマ和え みそ汁	鯵の蒲焼き風丼 つけもの 大根の和え物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ポークビーンズ 焼いて食べる肉詰めいなり きゅうりのドレ和え オニオンスープ	シルバーのごま焼き ウインナーと野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	春雨入り肉団子煮 チヂミ なすのおかか和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/14.4/11.7/23.0/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/16.2/6.3/22.0/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/16.1/17.2/21.5/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/14.8/8.6/18.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.4/14.6/21.8/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/18.3/20.6/23.0/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/10.5/12.2/38.4/3.3
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
朝食	助宗タラの漬け焼き キャベツの信田和え あっさり高菜 みそ汁	チンゲン菜とウインナーの塩煮 ふわふわ焼き Ca＆Mgふりかけ みそ汁	あじさんが焼き 小松菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	炒り玉子 カリフラワーとツナの和え物 のり佃 みそ汁	カレイの和風焼き インゲンの中華和え たいみそ みそ汁	白菜と鶏肉の煮物 青のり天 鉄ふりかけ みそ汁	鮭寄せ 大根の土佐和え うに風味ソース みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/9.9/4.9/6.5/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.5/8.2/8.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.3/6.0/11.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/9.7/8.8/7.2/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/7.8/3.9/12.2/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.6/5.8/10.8/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.2/12.1/10.0/1.3
昼食	鶏肉のケチャップソテー 根菜とさつま揚げの含め煮 カリフラワーの粒マスタード和え みそ汁	発芽玄米ご飯 ブリの照り焼き さつま芋の花天煮 インゲンとチーズの和え物 みそ汁	チキンピラフ パンプキンキッシュ風 ビーフンサラダ スープ	塩焼きそば 焼ギョーザ 中華スープ フルーツ（白桃缶）	五目豆腐ハンバーグ ひじき煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	助宗タラの和風ムニエル なすの煮物 ポテトサラダ みそ汁	三色丼 つけもの キャベツのサラダ みそ汁 フルーツ（キウイフルーツ）
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/15.3/18.3/23.0/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/17.5/7.0/34.0/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/10.1/15.7/23.5/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 530/17.8/16.2/85.4/3.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/12.3/17.8/23.7/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/16.6/17.7/22.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/15.7/18.5/19.2/2.8
夕食	中華五目豆腐 大根のツナ炒め きゅうりのごま和え 中華スープ	豚肉とブロッコリーの玉子炒め 車ふの煮物 スナップエンドウと海藻のサラダ みそ汁	ホッケの唐揚げ 卯の花 オクラの和え物 すまし汁	チキンステーキ 大根といわしつみれの煮物 白菜とハムのサラダ みそ汁	季節野菜の海老天丼 つけもの ブロッコリーのさっぱり和え みそ汁 フルーツ（洋なし缶）	豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のサラダ みそ汁	ホキの煮付け レバーのかりん焼き オクラのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/13.1/10.8/17.3/3.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/15.3/14.6/17.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/14.5/11.6/15.2/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/14.7/19.1/11.3/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/10.7/11.1/44.4/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/13.0/12.0/19.3/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/18.6/9.1/18.6/1.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。