

2019 年



5 月 予 定 献 立 表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)		
朝食	ご飯/パン ジュレックススープ トマト入りスクランブルエッグ チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ ほうれん草と卵のソテー 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の煮物 ハムサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし 温泉卵 白菜のカレー粉炒め バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 和風サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン コーンポタージュ ポイルウインナー グリーンサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き ほうれん草の白和え バナナ 牛乳		
昼食	※選択食 ◎かき揚げうどん ◎ご飯・すまし汁・かき揚げ 炒り鶏 いんげんの胡麻和え フルーツ入りヨーグルト ⑦海老	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き かぶの海老そぼろあん パスタサラダ オレンジ ⑦海老	わかめご飯 味噌汁 いかフライ キャベツのソテー もやしの和え物 はちみつレモンゼリー ⑦いか	※選択食 ◎ご飯/ロールパン きのこのスープ チキンソテー りんごコンカン風 コーンサラダ りんご缶 ⑦海老	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・干草焼き 春巻き 中華風サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮タルタルソース 南瓜煮 きのこの青菜のお浸し みかん缶	ご飯 小松菜のスープ 鶏肉の中華炒め 煮奴 ブロッコリーのおかか和え パン缶		
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き がんもとの野菜の煮物 大根とじゃこのサラダ ダイゼリー(りんご) ⑦じゃこ	ご飯 たまごのスープ 鱈のムニエルマトソース さつま芋のマッシュ 三色野菜のおかか和え ジョア	ご飯 青梗菜のスープ 麻婆豆腐 茄子のおかか煮 春雨サラダ カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鮭の照り煮 金平ごぼう キャベツと海老の和え物 ヤクルト ⑦海老	のり巻き稲荷寿司 すまし汁 肉じゃが 菜の花の辛し和え プリン	ご飯 すまし汁 ポークソテーオニオンソース にんじんしりしり コールスローサラダ いちごゼリー	ご飯 かぶのみぞれ汁 鱈の煮付け 茄子の味噌炒め さつま芋のサラダ のむヨーグルト		
エネルギー(kcal)	2135	2257	2274	2232	2229	2286	2294		
たんぱく質(g)	81.8	82	83.1	87.2	82.9	82.5	83.8		
脂質(g)	61.9	57	63.6	62.3	61.8	62	62.3		
	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮物 キャベツの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ オムレツ 野菜の金平 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のトマト煮 シーザーサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 ほうれん草の辛し和え バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ スクランブルエッグ 野菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 納豆/チーズオムレツ じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたまスープ 小松菜とウインナーのソテー じゃこサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ		
昼食	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・野菜スープ・鱈のムニエル チキンナゲット フレンチサラダ りんご缶 ⑦海老	ご飯 すまし汁 豚肉のカレー焼き 大根とさつま揚げの煮物 青菜のお浸し フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 里芋と野菜の含め煮 即席漬 ダイゼリー(梨)	衣笠丼 味噌汁 焼き茄子 大根サラダ ミックスフルーツ ト手作りおやつ ⑦かにかま	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー かぶと椎茸の含め煮 二色和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 とんかつ れん根の金平 青梗菜と木耳の和え物 ダイゼリー(みかん)	きこの汁 鱈の味噌煮 大学芋 わかめの和え物 ジョア		
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 和風ハンバーグ ふきと油揚げの煮付け 帆立と胡瓜の酢の物 ダイゼリー(ぶどう) ⑦帆立	※選択食 ◎ご飯 豚汁 ◎鱈の和風ステーキ ◎チキンカツのさつと煮 もやしの中華炒め いんげんのマヨ和え うぐいす豆	ご飯 すまし汁 牛肉の三色ロール ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのサラダ いちご牛乳	ご飯 かぶのスープ 鱈の香味蒸し 厚揚げの生姜煮 パンパンジー カットマンゴー	ご飯 赤だし 鶏肉の照り焼き 五目豆煮付け 海老サラダ メロン ⑦海老	ご飯 トマトスープ 白身魚のチーズ焼き ビーフンの炒め物 ツナサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 野菜の炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え カットパン		
エネルギー(kcal)	2218	2195	2293	2306	2124	2318	2295		
たんぱく質(g)	83.9	81	84.6	86.4	81.4	84.9	80.9		
脂質(g)	63.7	62.2	62.6	66	62	62.4	63.6		
	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ アスパラのサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 鶏肉と大根の和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 いんげんの炒め煮 白菜の昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し みかん缶 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ オムレツ 豆と野菜のサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 青菜のおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー 鮭のサラダ りんご缶 牛乳		
昼食	※選択食 ◎あんかけ焼きそば ◎中華丼 わかめスープ 冬瓜の含め煮 パンサンデー 杏仁豆腐 ⑦かにかま	ご飯 カリフラワーのスープ 鶏肉のピカタ ほうれん草のバター炒め トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 中華風コーンスープ タンドリーチキン 春雨と海老の炒め物 胡瓜のピリ辛和え 金時豆 ⑦海老	ご飯 椎茸のスープ 鶏肉のオリブオイル焼き ラタトゥイユ ミモザサラダ キウイフルーツ	※選択食 ◎ベベロンチーノ ◎ご飯・豚肉のんにくソース 野菜スープ ミニポテト チーズ入りサラダ 洋なし缶	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 五目金平 セロリのサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 ザーサイスープ 肉団子の甘酢あん ふきの甘辛煮 菜の花和え トマトゼリー		
夕食	ご飯 ごぼうスープ 鮭のちゃんちゃん焼き 温野菜 マカロニサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鱈の照り煮 かぶと厚揚げの炊き合わせ とろろ芋 ミックスフルーツ	シシユージ すまし汁 ゴーヤチャンプルー パンキンサラダ フルーツポンチ	ご飯 すまし汁 松風焼き 茄子の揚げ浸し 青梗菜のお浸し ヤクルト	ご飯 すまし汁 鯉の味噌だれ焼き 茄子の野菜のソテー 新玉葱のじゃこまぶし ダイゼリー(りんご) ⑦じゃこ	ご飯 たまごのスープ 油淋鶏 ひじきの炒り煮 オクラとかにかまの和え物 カットマンゴー ⑦かにかま	ご飯 味噌汁 鮭の梅まヨ焼き さつま芋の甘煮 野菜サラダ オレンジ		
エネルギー(kcal)	2214	2173	2321	2195	2127	2211	2302		
たんぱく質(g)	84.6	85.4	85.3	84.3	80.6	83.9	82.1		
脂質(g)	64	56.1	60.3	60.3	61.8	61	62.1		
	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 青菜の卵とじ 大根の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ じゃが芋とコンビーフの炒め物 小松菜とツナの和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 がんもの煮付け 小松菜とツナの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜とソーセージのスープ 目玉焼き わかめサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ベーコン巻きエッグ ほうれん草の柚子浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン ロールキャベツ ハムと卵のサラダ バナナ 牛乳		
昼食	※選択食 ◎五目にゆめん ◎ご飯・すまし汁・鱈の照り焼き ちくわの磯部揚げ キャベツの和え物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 かつおのたたき かぶの磯部揚げ 青菜のわさび和え ぶどうジュース	ご飯 オクラのスープ タンドリーチキン 長芋のマヨ炒め さっぱりサラダ ミックスフルーツ ⑦たらこ	ご飯 けんちん汁 鯉の煮付け 針生姜添え 野菜とコーンのソテー 中華風和え物 みかん缶 トケーキの日ト	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・大根のスープ・鶏肉と青梗菜の炒め物 しゅうまい 豆苗のソテー メロン	ハヤシライス 野菜スープ もやしのソテー 角切りサラダ 牛乳かん	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け 切干大根 いんげんの白和え りんご缶		
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 煮豚 海老と青梗菜のソテー いんげんの中華和え 杏仁豆腐 ⑦海老	※選択食 ◎ご飯 南瓜のポタージュ ◎きのこのキッシュ ◎海老フライ ピーマンのソテー 冷しゃぶサラダ ヨーグルト ⑦海老	菜飯 すまし汁 さんまの蒲焼き 茄子のそぼろあんかけ おろし和え ダイゼリー(梨) ⑦もずく	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップソース 南瓜のグラッセ ほうれん草のお浸し のむヨーグルト	ご飯 鮭のムニエル 白菜のスープ煮 かにかまサラダ いちごゼリー ⑦かにかま	ご飯 味噌汁 鱈のしそ香味焼き 焼き豆腐の生姜煮 胡瓜としらすの酢の物 カットパン ⑦しらす	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の味噌焼き 白滝と野菜の炒り煮 春菊の辛し和え ヤクルト		
エネルギー(kcal)	2186	2292	2179	2350	2197	2160	2262		
たんぱく質(g)	83.5	84.3	81.7	84.9	85.1	80.1	83.5		
脂質(g)	59.2	61.2	62.2	62.3	63.9	64.9	62.6		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 おくら納豆/スクランブルエッグ 花野菜のツナマヨ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ウインナーといんげんの炒め物 里芋の煮ころがし バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツの梅かつお バナナ 牛乳	【5月の予定】 5日(日) 端午の節句 夕食にのり巻き稲荷寿司を提供します。 25日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 11日(土) 手作りおやつ 間食にアップルパイを提供します。 【選択食】 9日(木) 夕食 (A) 鱈の和風ステーキ (B) チキンカツのさつと煮 23日(木) 夕食 (A) きこのキッシュ (B) 海老フライ ※選択食の入力はお早めに！ 29日(水)にさくらユニットで出張調理を行います♪ 5月の検食当番は「あさひユニット」です。				【5月の予定】 5日(日) 端午の節句 夕食にのり巻き稲荷寿司を提供します。 25日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 11日(土) 手作りおやつ 間食にアップルパイを提供します。 【選択食】 9日(木) 夕食 (A) 鱈の和風ステーキ (B) チキンカツのさつと煮 23日(木) 夕食 (A) きこのキッシュ (B) 海老フライ ※選択食の入力はお早めに！ 29日(水)にさくらユニットで出張調理を行います♪ 5月の検食当番は「あさひユニット」です。	
昼食	※選択食 ◎ペンの茄子ミートソース ◎ご飯・ハンバーグ 豆乳スープ スイートポテト風 トマトのサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼 青梗菜のソテー ひじき和え ジョア	豆ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 竹の子とふきの煮物 白菜の磯和え 洋なし缶						
夕食	ご飯 野菜汁 鱈の煮付け キャベツの中華炒め 小松菜の和え物 ダイゼリー(みかん)	ご飯 ワンタンスープ 豚肉のきのこの炒め物 かぶのクリーム煮 ほうれん草のナムル カットマンゴー	ご飯 ミネストローネ フィッシュ&チップス ほうれん草とエリンギのソテー みかんのマリネ風 ヨーグルト						
エネルギー(kcal)	2167	2237	2273						
たんぱく質(g)	82.8	81.8	81.6						
脂質(g)	58.3	65.3	64.6						

食事バランスガイド

バランスのよい献立を作成するための目安に厚生労働省と農林水産省が協働で発表した「食事バランスガイド」があります。食事バランスガイドとは、「どんな」食事を「どれくらい」食べるかについての目安を示すものです。下図のようなコマのイラストを使って、料理区分ごとに1日に摂る組み合わせと、おおよその量がわかるようになっています。1日に必要な栄養と食事の適量を知るために活用してみましょう。

5月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
	2236	83.3	62.3