

2023年05月 月間献立表

(常食(ケア))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝		朝	1日 米飯 バック牛乳 味噌汁(じゃがいも) 塩さば(朝) 切昆布大豆	朝	2日 米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 鮭フレーク	朝	3日 米飯 バック牛乳 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 梅干し	朝	4日 米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) スクランブルエッグ 昆布佃煮	朝	5日 米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) ほうれん草のソテー もろみ	朝	6日 米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) いわしの梅煮 明太子
昼		昼	赤飯 吸い物(かまぼこ) 牛肉と里芋の煮物 煮豆(金時豆) 野菜のひろうす レタと加の甘酢和え	昼	米飯 さつま芋とりんごのサ コンソメスープ 付)ゲル野菜ミックス コーヒゼリー	昼	肉とひき肉の加- レタスサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	昼	魚のバター醤油焼き 豚汁 付)玉葱のソテー フルーツ(りんご缶)	昼	ピーズご飯 胡瓜としらすの酢の物 和風おろしハンバーグ 清まし汁(花かまぼこ) 付)アスパラのソテー フルーツ(メロン) 高野豆腐の含め煮	昼	米飯 味噌汁(えのき) 豚肉の青しそ炒め フルーツ(洋梨缶) 野菜のひろうす 小松菜のおかか和え
夕		夕	米飯 赤だし汁(あおさ) 魚の酒蒸し キャラメルプリン 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	夕	麦ご飯170g 小松菜の塩昆布和え 鶏肉の梅煮 吸い物(花麩) 付)花人参 フルーツ(オレンジ) アスパラのソテー	夕	米飯 山芋おろし 魚のごま醤油煮 味噌汁(えのき) 付)オクラ フルーツ(黄桃缶) ジャーマンポテト	夕	米飯 吸い物(てまり麩) 牛肉の柳川風 ストロベリーパバロア 加アアの高菜炒め キャベツの辛子和え	夕	米飯 青梗菜のナムル 魚の煮付け 清まし汁(トロ昆布)ケ 付)いんげん ぶどうゼリー スパゲティ炒め	夕	米飯 オクラのゆず和え 魚のマヨネーズ焼き 吸い物(ゆば風筍) 付)きのこのソテー 抹茶水ようかん もやしのラー油炒め
朝	7日 米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ(たまご)	朝	8日 米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 納豆	朝	9日 米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) 金平ごぼう 梅干し	朝	10日 米飯 バック牛乳 味噌汁(お豆腐) 大豆の煮物 梅干し	朝	11日 米飯 バック牛乳 味噌汁(じゃがいも) キャベツのコンソメ煮 明太子	朝	12日 米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) アスパラのベ-コンソ 昆布佃煮	朝	13日 米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩鮭(朝) もろみ
昼	米飯 刺身こんにゃく 白身魚のソテー 焼き 中華春雨スープ 付)いんげんのソテー プリン じゃが芋の金平	昼	米飯 もやしのビ-ナツ和え 豚肉のソース煮 あおさ汁 付)オクラ 梅ゼリー イグツとソフの炒煮	昼	米飯 ミネストローネ コロケサンド フルーツ(バナナ) クリームパン ブロッコリーの和え	昼	米飯 わらびのお浸し 魚の塩こうじ焼き 味噌汁(大根) 付)ソフ-キョウト フルーツ(オレンジ) ピーマンのおかか煮	昼	米飯 わかめスープ 豚肉の甘辛炒め フルーツ(白桃缶) ブロッコリーのかあんかけ ほうれん草の山吹和え	昼	米飯 赤だし汁(豆腐) おにぎり ちゃんぼん 白菜のゆかり和え 煮豆(うずら豆)	昼	米飯 赤だし汁(豆腐) 牛肉のおろしポン酢煮 フルーツ(パイ缶) 小松菜のしらす炒め たくあん漬
夕	米飯 ほうれん草のソテー和え 鶏肉のタンドール焼き 味噌汁(そうめん) 付)ゲル野菜ミックス フルーツ(みかん缶) キャベツのコンソメ煮	夕	米飯 青梗菜のシラス和え 魚の塩焼き 山菜汁 付)大根・レモン フルーツ(甘夏缶) れんごんの炒め煮	夕	米飯 中華コンソメ 牛肉の焼肉風 かぼちゃパバロア なすの磯辺煮 拌三絲	夕	米飯 レタススープ 鶏肉のクリーム煮 メロンゼリー アパラのソテー醤油炒め 豆腐とトマトのサラダ	夕	米飯 焼きなす 魚の生姜煮 吸い物(けが外ア) 付)かぼちゃ 抹茶パバロア ピーマン炒め	夕	米飯 山芋おろし 魚の梅煮 味噌汁(巻き麩) 付)花人参 フルーツ(バナナ) アアとソアの炒め	夕	米飯 吸い物(茶そば) 魚の味噌野菜あんかけ 杏仁豆腐 里芋のそぼろ煮 加アアのツナ和え
朝	14日 米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) ほうれん草のソテー ふりかけ(たらこ)	朝	15日 米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 目玉焼き 減塩いりこみそ	朝	16日 米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) いわしのかつお煮 切昆布大豆	朝	17日 米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) 大根の金平風 梅干し	朝	18日 米飯 バック牛乳 味噌汁(しめじ) 塩さば(朝) 昆布佃煮	朝	19日 米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) しっとり卵の花 もろみ	朝	20日 米飯 バック牛乳 味噌汁(け) スクランブルエッグ 明太子
昼	米飯 しば漬け 白身魚のピカタ 吸い物(華つつみ) 付)アスパラ・しめじ いちごのミニパフェ さつまいもまんじゅう	昼	米飯 もやしの塩昆布和え 白菜のゆず和え 吸い物(華つつみ) 味噌汁(大根) フルーツ(洋梨缶)	昼	米飯 もやしの塩昆布和え 魚のごま焼き 吸い物(そうめん) 付)アスパラの炒め マスカットゼリー さつま芋の煮物	昼	米飯 加アと胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き 吸い物(花麩) 付)玉葱のソテー フルーツ(バナナ) ビ-ツのトマト煮	昼	米飯 ひじきのサラダ 鶏肉のレモン焼き 味噌汁(白菜) 付)絹さや フルーツ(りんご缶) 南瓜の煮物	昼	米飯 五目御飯 ほうれん草の中華炒め 付)絹さや トマトと胡瓜のソテー 吸い物(もずく)	昼	米飯 キャベツのアーモンド和え 魚のみそ焼き コンソメスープ 付)きのこのソテー チョコパバロア アアとアアの煮物
夕	米飯 吸い物(はんぺん) 豚肉の塩だれ炒め フルーツ(りんご) イグツとソフの炒煮 キャベツの辛子和え	夕	米飯 青梗菜のくるみ和え 魚の味噌煮 吸い物(花かまぼこ) 付)オクラ 抹茶水ようかん レバニラ炒め	夕	米飯 ポテトサラダ 豚肉のしぐれ煮 味噌汁(人参) 付)ソフ-キョウト フルーツ(オレンジ) ブロッコリー炒め	夕	米飯 レタスとアアの甘酢和え 鶏肉のクリーム煮 味噌汁(巻き麩) 付)オクラ フルーツ(パイ缶) 春雨の中華炒め	夕	米飯 オニオンスープ 魚の生姜煮 杏仁豆腐 付)かぼちゃ 煮豆(金時豆) ピーマン炒め	夕	米飯 赤だし汁(なめこ) 白身魚の甘酢あんかけ 野菜たっぷりゼリー 付)きのこのソテー オクラのなめ茸和え	夕	米飯 あおさ汁 魚の味噌野菜あんかけ フルーツ(みかん缶) アパラの香り炒め 小松菜のごま和え
朝	21日 米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) 鴨門煮 ふりかけ(おかか)	朝	22日 米飯 バック牛乳 味噌汁(お豆腐) 五目玉子焼 納豆	朝	23日 米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) ひじきの炒め煮 鮭フレーク	朝	24日 米飯 バック牛乳 味噌汁(里芋) ししやも(ア) 梅干し	朝	25日 米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) ししやも(ア) 明太子	朝	26日 米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 高菜オムレツ 昆布佃煮	朝	27日 米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭(朝) もろみ
昼	米飯 かつば漬 鶏肉のネギソースかけ 中華スープ 付)花人参 フルーツ(オレンジ) けんちん煮	昼	米飯 チンゲン菜のソテー和え 魚の照焼き 味噌汁(しめじ) 付)オクラ 水ようかん じゃが芋の金平	昼	米飯 おにぎり(うめちり) 冷やし中華 吸い物(そうめん) なすの炒め煮 フルーツ(メロン)	昼	米飯 桜大根漬 白身魚の加-ムニル わかめスープ 付)ゲル野菜ミックス ぶどうゼリー れんごんのおかか煮	昼	米飯 パンキンポタージュ あんぱん フルーツ(りんご) ホットドッグ(ア) コールスローサラダ	昼	米飯 ほうれん草のゆかり和え 豚肉の生姜焼き 団子汁 付)もやしのソテー フルーツ(オレンジ) ビ-キとゴボウの炒め煮	昼	米飯 親子丼 杏仁豆腐 キャベツのごま和え コンソメスープ 味噌汁(南瓜) しば漬け 味噌汁(大根)
夕	米飯 白菜の辛子和え 魚の梅煮 吸い物(ゆば風筍) 付)かぼちゃ 紅あずまの甘露煮 ほうれん草の炒め	夕	米飯 吸い物(てまり麩) 豆腐ハンバーグ フルーツ(黄桃缶) キャベツのコンソメ煮 もやしとアアの酢の物	夕	米飯 加アアの和え 魚の煮付け 吸い物(花かまぼこ) 付)ソフ-キョウト ヨーグルト 小松菜のソテー	夕	米飯 レタとアアの甘酢和え 鶏肉の梅煮 味噌汁(巻き麩) 付)オクラ フルーツ(パイ缶) 春雨の中華炒め	夕	米飯 たくあん漬 牛肉のごま醤油煮 山菜汁 付)花人参 煮豆(金時豆) アアとアアの香り炒め	夕	米飯 山芋おろし 魚の味噌マヨ焼き 吸い物(かまぼこ) 付)きのこのソテー メロンゼリー 野菜のひろうす	夕	米飯 吸い物(そうめん) 魚のおろし煮 フルーツ(白桃缶) ピーマンの味噌炒め さつま芋とりんごのソテー
朝	28日 米飯 バック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ(たらこ)	朝	29日 米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝	30日 米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) キャベツのコンソメ煮 梅干し	朝	31日 米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) 野菜入り厚揚げの煮物 梅干し	朝		朝		朝	
昼	米飯 ふきのお浸し 魚の香味焼き 吸い物(けが外ア) 付)ソフ-キョウト ロ-ケキ(ストバ-リ) 大根の磯辺煮	昼	米飯 赤だし汁(あおさ) 豚肉と里芋の煮物 フルーチェ(ピーチ) もやしのラー油炒め レタスサラダ	昼	米飯 小松菜のおかか和え 白身魚のピカタ ミネストローネ 付)アスパラ・ソア フルーツ(バナナ) ブロッコリーのかあんかけ	昼	米飯 味噌汁(しめじ) 魚のきのこあんかけ フルーツ(洋梨缶) 大根の金平風 しば漬け	昼		昼		昼	
夕	米飯 味噌汁(しめじ) 牛肉と厚揚げの煮物 フルーツ(りんご缶) アパラのじゃこ炒め 桜大根漬	夕	米飯 吸い物(豆腐) 魚の酒蒸し フルーツ(みかん缶) 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	夕	米飯 もやしのポン酢和え 鶏肉の照り煮 吸い物(花麩) 付)花人参 梅ゼリー 里芋のゆず味噌かけ	夕	米飯 白菜のごま和え 豚肉の味噌漬焼き 吸い物(もずく) 付)ビー-ツのソテー ゆずゼリー 加アアの炒め	夕		夕		夕	

朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	

メモ