

2023年05月 月間献立表

( 常食 ( 特養 ) )

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) ひきわり納豆	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 のり佃煮	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 たいみそ
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 魚のムニエル コンソメスープ 付) ｸﾞﾙ野菜ﾐｯｽﾞ コーヒーゼリー	昼	ｽとひき肉のｶｰ レﾀｽｻﾗﾀﾞ ﾗｯｷｻﾞﾞ 漬 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	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	ﾋｰｽﾞご飯 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)	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 キャラメルプリン 魚の酒蒸し 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	夕	麦ご飯150g 小松菜の塩昆布和え 鶏肉の梅煮 フルーツ(オレンジ)	夕	米飯 山芋おろし 魚のごま醤油煮 フルーツ(黄桃缶)	夕	米飯 ストロベリーパバロア 牛肉の柳川風 ｶﾞﾌﾞﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ｷﾞﾞの辛子和え	夕	米飯 青梗菜のナムル 魚の煮付け ぶどうゼリー 付) いんげん ｽﾊﾞﾞﾞﾞの辛子和え	夕	米飯 オクラのゆず和え 魚のマヨネーズ焼き 抹茶水ようかん 付) きのこのソテー 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 ひきわり納豆	朝	9日 米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) きんぴらごぼう(特) 鮭フレーク	朝	10日 米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ) 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 たいみそ	朝	12日 米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) アスパラのﾊﾞｰｺﾝｼﾞ のり佃煮	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 白身魚のｽﾀｰﾄﾞ 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 もやしのﾋﾞｰﾅｯｽﾞ和え 豚肉のソース煮 あおさ汁 付) オクラ 梅ゼリー ｲｸﾞﾝとｼﾗｼﾞの炒煮	昼	米飯 ｸﾞﾙｺｰのﾄﾞﾚ和え 魚のｶｰﾓﾝ (特) ミネストローネ 付) 花人参(特) フルーツ(バナナ) ﾌﾞﾝｼﾞ菜と天ぷら煮(特)	昼	米飯 わらびのお浸し 魚の塩こうじ焼き 味噌汁(大根) 付) ｼﾞｰｷﾞｯﾄ フルーツ(オレンジ)	昼	五穀ご飯150g わかめスープ 豚肉の甘辛炒め フルーツ(白桃缶) ﾌﾞﾝｼﾞのｶﾞﾝｶ ほうれん草の山吹和え	昼	米飯 赤だし汁(豆腐) 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 フルーツ(みかん缶) 付) ｸﾞﾙ野菜ﾐｯｽﾞ ｷﾞﾞのｺﾝｼﾞ	夕	米飯 青梗菜のシラス和え 魚の塩焼き フルーツ(甘夏缶) 付) 大根・レモン れんごんの炒め煮特	夕	米飯 ｶﾞﾞﾊﾞﾊﾞ 牛肉の焼肉風 梅ゼリー なすの磯辺煮 拌三絲	夕	米飯 メロンゼリー 鶏肉のクリーム煮 ﾌﾞﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め 豆腐とトマトのサラダ	夕	米飯 焼きなす 魚の生姜煮 抹茶パバロア 付) ｶﾞﾞ ﾋｰﾌﾝ炒め	夕	米飯 山芋おろし 魚の梅煮 フルーツ(バナナ) 付) 花人参 ﾌﾞﾝｼﾞの炒め	夕	米飯 杏仁豆腐 魚の味噌野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 ｶﾞﾞのｼﾞﾗ和え
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 ひきわり納豆	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) のり佃煮	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(か) スクランブルエッグ たいみそ
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 牛丼 フルーツ(洋梨缶) 白菜のゆず和え つば漬(ｸﾞ) 味噌汁(大根)	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 ｶﾞと胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き 吸い物(花鮭) 付) 玉葱のソテー フルーツ(バナナ) ﾋﾞﾝｼﾞのﾄﾏﾄ煮	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 ｸﾞｰｷ(ｷﾞ) ほうれん草の中華炒め トマトと胡瓜のソテー 吸い物(もずく)	昼	米飯 ｷﾞのｱｰﾓﾝ 和え 魚のみそ焼き コンソメスープ 付) きのこのソテー ﾌﾞﾝｼﾞ菜と天ぷらの煮物
夕	米飯 フルーツ(りんご) 豚肉の塩だれ炒め ｲｸﾞﾝとｼﾗｼﾞの炒煮 ｷﾞの辛子和え	夕	赤飯 ｸﾞﾝ菜のくるみ和え 魚の味噌煮 抹茶水ようかん 付) オクラ ﾚﾊﾞﾝ炒め	夕	米飯 ｻﾗﾀﾞ 麦ご飯150g ｻﾗﾀﾞ 豚肉のしくれ煮 フルーツ(オレンジ) 付) ｼﾞｰｷﾞｯﾄ ﾌﾞｯｸﾞｰ炒め	夕	米飯 ｷﾝｶﾚｰ(特養) 野菜サラダ らっきょう漬 フルーツヨーグルト	夕	米飯 杏仁豆腐 魚のムニエル ｽのﾐｰﾄﾞｽｰｽ煮 青梗菜のﾋｰﾅｯｽﾞ和え	夕	米飯 野菜たっぷりゼリー 白身魚の甘酢あんかけ もやしのソテー オクラのなめ茸和え	夕	米飯 フルーツ(みかん缶) 肉じゃが ﾌﾞﾗの香り炒め 小松菜のごま和え
朝	21日 米飯 バック牛乳 味噌汁(大根菜) 鳴門煮 ふりかけ(おかか)	朝	22日 米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ) 五目玉子焼 ひきわり納豆	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) 枝豆と豆腐のﾌｯﾘ天 梅干し	朝	25日 米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) ｸｲｰ(特) たいみそ	朝	26日 米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 高菜オムレツ のり佃煮	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 ｾﾞﾝｾﾞ菜の和え 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 冷やし中華 もやしの塩昆布和え なすの炒め煮 吸い物(そうめん) フルーツ(メロン)	昼	米飯 桜大根漬 白身魚のｶｰﾓﾝ わかめスープ 付) ｸﾞﾙ野菜ﾐｯｽﾞ ぶどうゼリー れんごんのおかか煮特	昼	米飯 ｷﾝｷﾞ ｷﾝｷﾞ ツﾅｻﾝﾄﾞ ｷﾝｷﾞ あんぱん 季節のｸﾘｰﾑﾊﾞﾝ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	昼	米飯 ｷﾝｷﾞ ｷﾝｷﾞ ほうれん草の中華炒め トマトと胡瓜のソテー 吸い物(もずく)	昼	米飯 親子丼 杏仁豆腐 ｷﾞのごま和え コンソメスープ 付) きのこのソテー ﾌﾞﾝｼﾞ菜と天ぷらの煮物
夕	米飯 白菜の辛子和え 魚の梅煮 付) ｶﾞ ほうれん草の炒め	夕	米飯 ｻﾗﾀﾞ 豆腐ハンバーグ フルーツ(黄桃缶) ｷﾞのｺﾝｼﾞ もやしとｷﾞの酢の物	夕	米飯 ｶﾞの和え 魚の煮付け 付) ｼﾞｰｷﾞｯﾄ 小松菜のソテー	夕	米飯 ｷﾞとｷﾞの甘酢和え 鶏肉の梅煮 フルーツ(パイ缶) 付) オクラ 春雨の中華炒め	夕	米飯 たくあん漬 牛肉のごま醤油煮 煮豆(金時豆) 付) 花人参 E'とA'の香り炒め	夕	米飯 野菜たっぷりゼリー 山芋おろし 魚の味噌マヨ焼き メロンゼリー 付) きのこのソテー 野菜のひろうす	夕	米飯 フルーツ(白桃缶) 肉じゃが ﾌﾞﾗの香り炒め 小松菜のごま和え
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 ひきわり納豆	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 ぶきのお浸し 魚の香味焼き 吸い物(ｶﾞ外) 付) ｼﾞｰｷﾞｯﾄ ｸﾞｰ(ｽ) 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・ｼﾞ ｻﾗﾀﾞ ﾌﾞﾝｼﾞのｶﾞﾝ	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 フルーツ(りんご缶) 牛肉と厚揚げの煮物 ﾌﾞﾗのじゃこ炒め 桜大根漬	夕	米飯 フルーツ(みかん缶) 魚の酒蒸し 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 梅ゼリー 付) 花人参 里芋のゆず味噌かけ	夕	米飯 白菜のごま和え 豚肉の味噌漬け焼き 付) ｷﾞのソテー ｶﾞの炒め	夕		夕		夕	

朝		朝		メモ									
昼		昼											
夕		夕											