

5月 献立表～完了期～

ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	水	牛乳	五目うどん ゆかり和え ジャムヨーグルト 麦茶	鶏そぼろおにぎり リ んご 牛乳	牛乳 豚ばら 油揚げ ヨーグ ルト 鶏ひき肉	うどん 砂糖 いちごジャム ご はん	ほうれんそう たまねぎ にん じん わかめ コーン はくさい ゆかり りんご
2	木	牛乳	こいのぼりライス 味噌汁 魚のカレーマヨ 焼き 昆布和え いちご 麦茶	こいのぼりクッキー 牛乳	牛乳 若鶏 むね ひき肉(皮 なし、生) スライスチーズ み そ かわいい 塩昆布	軟めし バター マヨネーズ(卵 なし) 砂糖 ごま ごま油 薄 力粉 片栗粉 調合油	たまねぎ コーン グリンピー ス 焼きのり ねぎ しいたけ きゅうり 黄パプリカ(果実、生) いちご
7	火	牛乳	軟飯 すまし汁 魚のバター醤油焼き ポテ トサラダ りんご 麦茶	チーズクッキー 牛乳	牛乳 さけ パルメザンチーズ	軟めし バター じゃがいも マ ヨネーズ(卵なし) 薄力粉 片 栗粉 砂糖 調合油	はくさい わかめ にんじん た まねぎ コーン りんご
8	水	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ パナナ 麦茶	きつねおにぎり 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ 油揚げ	軟めし 調合油 砂糖 ごはん	たまねぎ にんじん なす ピーマン ブロッコリー パナナ
9	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏の海苔風味唐揚げ 納豆 和え オレンジ 麦茶	マカロニナポリタン 牛 乳	牛乳 みそ 鶏もも あおのり 納豆 ロースハム	軟めし 片栗粉 調合油 マカ ロニ(ゆで) 砂糖 オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ ほうれん そう にんじん だいこん オレ ンジ ピーマン
10	金	牛乳	軟飯 すまし汁 魚の味噌マヨ焼き 胡麻和 え パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 豆腐 かわいい みそ	軟めし マヨネーズ(卵なし) さつまいも ごま 砂糖 食パ ン いちごジャム	ねぎ にんじん さやいんげん パナナ
11	土	牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 昆布和え りんご 麦茶	カレーおにぎり 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 塩昆布	軟めし 砂糖 ごま油 じゃが いも ごま ごはん	ねぎ 焼きのり にんじん キャ ベツ きゅうり りんご たまね ぎ
13	月	牛乳	軟飯 すまし汁 洋風ミートローフ ひじきの マヨサラダ ぶどうゼリー 麦茶	焼きおにぎり オレ ンジ 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 豆腐	軟めし じゃがいも 調合油 パン粉 砂糖 片栗粉 マヨ ネーズ(卵なし) ぶどうジュ ース	しめじ ねぎ たまねぎ にん じん グリンピース ひじき ほう れんそう オレンジ
14	火	牛乳	軟飯 豆乳味噌スープ 魚の漬け焼き 春雨 サラダ パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆乳 みそ さけ ロー スハム 卵	軟めし ごま油 はるさめ 砂 糖 調合油 ホットケーキミッ クス	かぼちゃ たまねぎ さやいん げん きゅうり にんじん パナ ナ レーズン
15	水	牛乳	五目うどん ゆかり和え ジャムヨーグルト 麦茶	鶏そぼろおにぎり リ んご 牛乳	牛乳 豚ばら 油揚げ ヨーグ ルト 鶏ひき肉	うどん 砂糖 いちごジャム ご はん	ほうれんそう たまねぎ にん じん わかめ コーン はくさい ゆかり りんご
16	木	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉ときゃべつの味噌煮込 み 海苔和え オレンジ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも みそ	軟めし 薄力粉 調合油 砂糖 片栗粉 バター ごま	わかめ にんじん キャベツ しいたけ 赤パプリカ(果実、 生) ブロッコリー コーン 焼 きのり とうもろこし
17	金	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のフライ 胡麻酢和え リ んご 麦茶	きな粉パン 牛乳	牛乳 みそ たら きなこ	軟めし 薄力粉 パン粉 調合 油 砂糖 片栗粉 ごま 食パ ン バター	ほうれんそう たまねぎ さや いんげん 黄パプリカ(果実、 生) にんじん りんご
18	土	牛乳	ビビンバ丼 中華スープ パナナ 麦茶	きなこカステラ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 きなこ	軟めし 砂糖 調合油 ごま油 ごま 薄力粉	にんじん ほうれんそう だい こん チンゲンサイ パナナ
20	月	牛乳	軟飯 コンソメスープ 豚のケチャップ煮 し らす和え ぶどうゼリー 麦茶	ゆかりおにぎり オレ ンジ 牛乳	牛乳 豚ばら 釜揚げしらす	軟めし 薄力粉 調合油 バ ター 片栗粉 ぶどうジュース 砂糖 ごはん	さやいんげん にんじん たま ねぎ 赤パプリカ(果実、生) ほうれんそう えのきたけ ゆかり りんご
21	火	牛乳	軟飯 すまし汁 魚のバター醤油焼き ポテ トサラダ りんご 麦茶	チーズクッキー 牛乳	牛乳 さけ パルメザンチーズ	軟めし バター じゃがいも マ ヨネーズ(卵なし) 薄力粉 片 栗粉 砂糖 調合油	はくさい わかめ にんじん た まねぎ コーン りんご
22	水	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ パナナ 麦茶	きつねおにぎり 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ 油揚げ	軟めし 調合油 砂糖 ごはん	たまねぎ にんじん なす ピーマン ブロッコリー パナナ
23	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏の海苔風味唐揚げ 納豆 和え オレンジ 麦茶	マカロニナポリタン 牛 乳	牛乳 みそ 鶏もも あおのり 納豆 ロースハム	軟めし 片栗粉 調合油 マカ ロニ(ゆで) 砂糖 オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ ほうれん そう にんじん だいこん オレ ンジ ピーマン
24	金	牛乳	軟飯 すまし汁 魚の味噌マヨ焼き 胡麻和 え パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 豆腐 かわいい みそ	軟めし マヨネーズ(卵なし) さつまいも ごま 砂糖 食パ ン いちごジャム	ねぎ にんじん さやいんげん パナナ
25	土	牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 昆布和え りんご 麦茶	カレーおにぎり 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 塩昆布	軟めし 砂糖 ごま油 じゃが いも ごま ごはん	ねぎ 焼きのり にんじん キャ ベツ きゅうり りんご たまね ぎ パナナ
27	月	牛乳	軟飯 すまし汁 洋風ミートローフ ひじきの マヨサラダ ぶどうゼリー 麦茶	焼きおにぎり オレ ンジ 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 豆腐	軟めし じゃがいも 調合油 パン粉 砂糖 片栗粉 マヨ ネーズ(卵なし) ぶどうジュ ース	しめじ ねぎ たまねぎ にん じん グリンピース ひじき ほう れんそう オレンジ
28	火	牛乳	軟飯 豆乳味噌スープ 魚の漬け焼き 春雨 サラダ パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆乳 みそ さけ ロー スハム 卵	軟めし ごま油 はるさめ 砂 糖 調合油 ホットケーキミッ クス	かぼちゃ たまねぎ さやいん げん きゅうり にんじん パナ ナ レーズン
29	水	牛乳	五目うどん ゆかり和え ジャムヨーグルト 麦茶	鶏そぼろおにぎり リ んご 牛乳	牛乳 豚ばら 油揚げ ヨーグ ルト 鶏ひき肉	うどん 砂糖 いちごジャム ご はん	ほうれんそう たまねぎ にん じん わかめ コーン はくさい ゆかり りんご
30	木	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉ときゃべつの味噌煮込 み 海苔和え オレンジ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも みそ	軟めし 薄力粉 調合油 砂糖 片栗粉 バター ごま	わかめ にんじん キャベツ しいたけ 赤パプリカ(果実、 生) ブロッコリー コーン 焼 きのり とうもろこし
31	金	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のフライ 胡麻酢和え リ んご 麦茶	きな粉パン 牛乳	牛乳 みそ たら きなこ	軟めし 薄力粉 パン粉 調合 油 砂糖 片栗粉 ごま 食パ ン バター	ほうれんそう たまねぎ さや いんげん 黄パプリカ(果実、 生) にんじん りんご

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: カロリー 384cal たんぱく質 15.5g 脂質 12.8g 炭水化物 59.3g カルシウム 186mg 食塩 1.2g

HOSFEX