

5月 献立表～後期食～

ナーサリールーム

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		午前食	午後食	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	全粥(80) じゃが芋スープ かれいとほうれん草の煮物	全粥(80) 大根の味噌汁 豆腐とたまねぎの煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん
2	木	全粥(80) 人参の味噌汁 しらすとさつま芋の煮物	全粥(80) きゃべつスープ 鶏ひき肉とブロッコリーの味噌ミルク煮	みそ 釜揚げしらす 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 牛乳	かゆ さつまいも 調合油 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー
7	火	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 鮭とじゃが芋の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ さけ	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん りんご たまねぎ
8	水	全粥(80) 人参スープ 豚ひき肉と茄子のトマト煮	全粥(80) さつま芋の味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 釜揚げしらす	かゆ 調合油 さつまいも	にんじん なす ピーマン トマト ブロッコリー
9	木	全粥(80) 大根の味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	鶏野菜うどん 人参煮	みそ 豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油 うどん	だいこん ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ
10	金	全粥(80) 玉葱スープ 鮭とさつま芋の味噌ミルク煮	全粥(80) 茄子の味噌汁 豚ひき肉とカリフラワーの煮物	さけ みそ 牛乳 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油 片栗粉	たまねぎ にんじん なす カリフラワー
11	土	全粥(80) きゃべつの味噌汁 鶏のトマト煮	全粥(80) 人参スープ かれいと南瓜の煮物	みそ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ 調合油	キャベツ トマト にんじん かぼちゃ たまねぎ
13	月	豚野菜うどん りんご煮	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	うどん 調合油 かゆ さつまいも	こまつな にんじん りんご たまねぎ
14	火	全粥(80) きゃべつスープ 鮭のトマト煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 鶏ひき肉と南瓜の煮物	さけ みそ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油	キャベツ トマト カリフラワー たまねぎ かぼちゃ にんじん
15	水	全粥(80) じゃが芋スープ かれいとほうれん草の煮物	全粥(80) 大根の味噌汁 豆腐とたまねぎの煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん
16	木	全粥(80) 人参の味噌汁 しらすとさつま芋の煮物	全粥(80) きゃべつスープ 鶏ひき肉とブロッコリーの味噌ミルク煮	みそ 釜揚げしらす 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 牛乳	かゆ さつまいも 調合油 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー
17	金	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉と茄子のケチャップ煮	全粥(80) 人参の味噌汁 鮭と白菜の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ さけ	かゆ じゃがいも 調合油	なす たまねぎ にんじん はくさい
18	土	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐と南瓜の味噌煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豚ひき肉と大根の煮物	豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身)	かゆ 調合油 砂糖	たまねぎ かぼちゃ にんじん はくさい だいこん
20	月	全粥(80) さつま芋の味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	全粥(80) 人参スープ 豚ひき肉とかぶの味噌煮	みそ 豆腐 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油	ほうれんそう にんじん かぶ たまねぎ
21	火	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 鮭とじゃが芋の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ さけ	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん りんご たまねぎ
22	水	全粥(80) 人参スープ 豚ひき肉と茄子のトマト煮	全粥(80) さつま芋の味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 釜揚げしらす	かゆ 調合油 さつまいも	にんじん なす ピーマン トマト ブロッコリー
23	木	全粥(80) 大根の味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	鶏野菜うどん 人参煮	みそ 豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油 うどん	だいこん ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ
24	金	全粥(80) 玉葱スープ 鮭とさつま芋の味噌ミルク煮	全粥(80) 茄子の味噌汁 豚ひき肉とカリフラワーの煮物	さけ みそ 牛乳 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油 片栗粉	たまねぎ にんじん なす カリフラワー
25	土	全粥(80) きゃべつの味噌汁 鶏のトマト煮	全粥(80) 人参スープ かれいと南瓜の煮物	みそ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ 調合油	キャベツ トマト にんじん かぼちゃ たまねぎ
27	月	豚野菜うどん りんご煮	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	うどん 調合油 かゆ さつまいも	こまつな にんじん りんご たまねぎ
28	火	全粥(80) きゃべつスープ 鮭のトマト煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 鶏ひき肉と南瓜の煮物	さけ みそ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油	キャベツ トマト カリフラワー たまねぎ かぼちゃ にんじん
29	水	全粥(80) じゃが芋スープ かれいとほうれん草の煮物	全粥(80) 大根の味噌汁 豆腐とたまねぎの煮物	かれい みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん
30	木	全粥(80) 人参の味噌汁 しらすとさつま芋の煮物	全粥(80) きゃべつスープ 鶏ひき肉とブロッコリーの味噌ミルク煮	みそ 釜揚げしらす 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 牛乳	かゆ さつまいも 調合油 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー
31	金	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉と茄子のケチャップ煮	全粥(80) 人参の味噌汁 鮭と白菜の煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ さけ	かゆ じゃがいも 調合油	なす たまねぎ にんじん はくさい

調味料:かつおだし、塩、醤油、ケチャップを使用しています

栄養価:カロリー 188cal たんぱく質 10.2g 脂質 2.6g 炭水化物 33.9g カルシウム 53mg 食塩 0.8g

HOSFEX