

5月 献立表

現 場:ファミリーマイホーム デイサービス
献立種類:常食
期 間:2025/5/1～2025/5/31

施設長	センター長	管理栄養士

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				ご飯 オニオンスープ 鶏肉のレモンパッパー焼 ラタトゥイユ 海老マヨブロッコリー バナナヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 505 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 65.7 g 食塩 3.0 g	豆ごはん すまし汁(花麩・連草) サワラの山椒焼き ごぼうの土佐煮 オクラの磯和え 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 347 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 42.1 g 食塩 3.6 g	ご飯 コンソメスープ チーズハンペンフライ ほうれん草ソテー(ﾊﾞｰｺﾝ) もずくの酢の物 ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 82.4 g 食塩 2.4 g
3				チョコバウム 97 kcal	栗まんじゅう 44 kcal	ずんだDE柏餅 161 kcal
	5	6	7	8	9	10
昼食	ちらし寿司 すまし汁(素麺・万能葱) 筍のおかか煮 南瓜サラダ ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 81.1 g 食塩 2.4 g	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) えびしんじょう 切干大根の煮物 カリフラワー和え物 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 395 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 68.8 g 食塩 2.4 g	ご飯 コンソメスープ バジルチキン ピーマンのカラフルソテー ミックスビーンズサラダ キウイフルーツ Iﾁｷﾞｰ 416 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.0 g 炭水化物 64.0 g 食塩 2.2 g	筍ごはん 味噌汁(揚・玉ねぎ) 千草蒸 さつま芋のレモン煮 小松菜と海老の生姜和え ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 510 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 78.7 g 食塩 2.6 g	ご飯 オニオンスープ 白身魚のフリッター 空豆と海老のｶｰﾘｯｸﾚｰ キャバツの胡麻サラダ 黒糖ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 591 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 86.8 g 食塩 1.8 g	ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル いんげんのソテー マカロニサラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 478 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 67.3 g 食塩 1.2 g
3	甘酒プリン 35 kcal	クレープ 89 kcal	シナモンケーキ 116 kcal	いちごサブレ 73 kcal	人形焼き 80 kcal	どら焼き 80 kcal
	12	13	14	15	16	17
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 チーズinニラ玉 ナムル ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 547 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 65.5 g 食塩 2.1 g	ご飯 味噌汁(わかめ・しめじ) さつま揚げのあんかけ 筍の炒め煮 山芋の梅和え ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 77.6 g 食塩 3.0 g	ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) 豚肉と里芋の南蛮煮 ひじきと大豆の煮物 オクラのなめ茸和え バナナ Iﾁｷﾞｰ 592 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 89.9 g 食塩 2.5 g	梅ご飯 味噌汁(椎茸・しめじ) 鶏肉の照り焼き フキの信田煮 小松菜のワサビ和え パインｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 415 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 65.6 g 食塩 3.4 g	ご飯 なめこ汁 サバのおろし煮 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの味噌炒め 酢の物(きゅうり・しらす) 黒糖ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 75.6 g 食塩 2.7 g	カレーライス コンソメスープ いんげんのソテー ミモザサラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 550 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 71.2 g 食塩 2.5 g
3	信玄パンナコッタ 105 kcal	抹茶ロールケーキ 66 kcal	どら焼き 80 kcal	バウムクーヘン 97 kcal	栗まんじゅう 44 kcal	いちごサブレ 73 kcal
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 春雨スープ カニ玉 じゃが芋のそぼろ煮 もやしの中華風サラダ みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 71.4 g 食塩 2.7 g	グリーンピースご飯 味噌汁(舞茸・長葱) カレイの野菜あんかけ キャバツの煮浸し 切干大根サラダ ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 376 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 44.5 g 食塩 2.8 g	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鱈の酒蒸し 京風がんも 小松菜からし和え キウイフルーツ Iﾁｷﾞｰ 481 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 67.6 g 食塩 2.0 g	焼き鳥丼 味噌汁(わかめ・えのき) 南瓜の甘煮 青菜のおろし和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.5 g	ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ きのこソテー コールスローサラダ ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 572 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 66.4 g 食塩 2.0 g	炊き込みご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 鮭の塩こうじ焼き じゃが芋のたらこ和え ねばねば野菜のとろろ和え 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 489 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.9 g 食塩 4.1 g
3	パンナコッタ 99 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	ココアムース 100 kcal	人形焼き 80 kcal	手作りプリン 178 kcal	手作り水ようかん 55 kcal
	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 ふきの土佐煮 胡瓜の酢味噌和え ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 540 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 71.0 g 食塩 2.5 g	ご飯 味噌汁(揚・長葱) ぶりの照り焼き 里芋の柚子味噌和え ねばねば野菜のなめこ和え 黒糖ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 526 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 79.9 g 食塩 2.5 g	ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 味噌煮カツ 小松菜と海老の炒め物 山芋の酢の物 みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 579 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 87.4 g 食塩 2.1 g	釜飯風丼 味噌汁(わかめ・万能ネギ) 豆腐のそぼろあんかけ 青じそ和え 桃のｺﾝﾎﾟｰﾄ Iﾁｷﾞｰ 511 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.6 g	梅ご飯 すまし汁(花麩・万能葱) 八宝豆腐 南瓜の煮物 ブロッコリーのごま和え ヨーグルト Iﾁｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 71.0 g 食塩 2.3 g	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉と茄子の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 おくらと長芋の和え物 バナナ Iﾁｷﾞｰ 599 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 87.6 g 食塩 2.3 g
3	ミルクプリン 32 kcal	信玄パンナコッタ 105 kcal	バウムクーヘン 97 kcal	いちごサブレ 73 kcal	クレープ 89 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal