

5月 献立表

| | | |
|-----|-------|-------|
| 施設長 | センター長 | 管理栄養士 |
| | | |

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:2026/5/1~2026/5/31

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1 | 土 2 |
|----|--|---|---|---|---|--|
| 昼食 |  | | | | 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 洋梨のコンポート | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンペッパー焼 ほうれん草ソテー もずくの酢の物 ヨーグルト |
| | | | | | I補* - 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 | I補* - 495 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 66.7 g 食塩 2.4 g |
| | 3 | | | | クレープ 89 kcal | どら焼き 80 kcal |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 昼食 | 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 キウイフルーツ | 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 | 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 桃のコンポート | 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 | ご飯 オニオンスープ 白身魚のフリッター 空豆と海老のガーリックソテー キャベツの胡麻サラダ 黒糖ヨーグルト | 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 りんごのコンポート |
| | I補* - 388 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 4.0 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.4 g | I補* - 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 | I補* - 451 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 61.8 g 食塩 2.5 g | I補* - 526 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.6 g | I補* - 563 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 80.7 g 食塩 1.7 g | I補* - 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 69 kcal | ミニたい焼き 55 kcal | いちごサブレ 73 kcal | 黒蜜プリン 90 kcal | 栗まんじゅう 44 kcal | 抹茶ろーるけーき 66 kcal |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 | 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 バナナ | 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 オクラのなめ苺和え ヨーグルト | 梅ごはん 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 パインコンポート | ご飯 なめこ汁 サバのおろし煮 茄子とピーマンの味噌炒め 酢の物(きゅうり・しらす) 黒糖ヨーグルト | 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 りんごのコンポート |
| | I補* - 547 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.0 g 炭水化物 65.5 g 食塩 2.1 g | I補* - 550 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 90.4 g 食塩 2.9 g | I補* - 556 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.6 g | I補* - 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 | I補* - 533 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 73.6 g 食塩 2.7 g | I補* - 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 127 kcal | いちごサブレ 73 kcal | チョコバウム 97 kcal | どら焼き 80 kcal | コーヒー小豆ゼリー 50 kcal | バウムクーヘン 97 kcal |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 昼食 | ご飯 春雨スープ カニ玉 ごぼうの鶏そぼろ 南瓜サラダ みかんコンポート | グリンピースごはん 味噌汁(舞茸・長葱) カレイの野菜あんかけ キャベツの煮浸し 切干大根サラダ ヨーグルト | 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 | 焼き鳥丼 味噌汁(わかめ・えのき) ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 桃のコンポート | ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ きのことソテー 南瓜サラダ ヨーグルト | 炊き込みごはん 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 洋梨のコンポート |
| | I補* - 490 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 76.9 g 食塩 2.7 g | I補* - 369 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 43.6 g 食塩 2.4 g | I補* - 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 | I補* - 514 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.8 g | I補* - 606 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 71.2 g 食塩 2.3 g | I補* - 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 クレープ 89 kcal | 栗まんじゅう 44 kcal | 抹茶ろーるけーき 66 kcal | 黒糖まんじゅう 44 kcal | いちごサブレ 73 kcal | クレープ 89 kcal |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 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 | 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 | ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) サバの味噌煮 小松菜と海老の炒め物 山芋の酢の物 みかんコンポート | 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 桃のコンポート | 梅ごはん すまし汁(花麩・万能葱) 八宝豆腐 南瓜の煮物 ブロccoliのごま和え ヨーグルト | 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補* - 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 | I補* - 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 | I補* - 638 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 72.8 g 食塩 3.4 g | I補* - 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 | I補* - 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 | I補* - 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 チョコバウム 97 kcal | 信玄パンナコッタ 127 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 |