

5月 度月間献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日	5月1日月	5月2日火	5月3日水	5月4日木	5月5日金	5月6日土
朝食		ご飯 味噌汁・鯛みそ 筑前煮 インゲ和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ スクランブルエッグ オニオングライス 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお トマト煮 ピーナツ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 甘辛肉団子 海藻サラダ 牛乳 フルーツ	パン スープ 海鮮炒め スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ウインナーソテー かにかま和え 牛乳 フルーツ
昼食		筍ごはん サバの味噌煮 かぶの海老あん 茄子お浸し 清汁 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 刻み昆布の煮物 オクラと湯葉の磯風味 味噌汁 フルーツ	けんちんごはん さつま芋の甘露煮 ピーナツ和え フルーツ	ご飯 蒸しタラの葱だれ ごぼう炒め じゃが芋和え 清汁 フルーツ	子供の日ランチセット	ご飯 サワラの西京焼き わらび煮 お浸し 清汁 フルーツ
間食		安納芋のスイートポテト	コーヒーゼリー	ショーグリーム	黒胡麻プリン	たい焼き	ヨーグルトムース
夕食		ご飯 麻婆豆腐 シューマイ ナムル盛り合わせ スープ 杏仁豆腐	ご飯 サーモンの塩麹焼き がんも含め煮 大葉味噌和え 清汁 もずく酢	ご飯 豚肉の粒マスター焼き 菜の花ソテー マカロニサラダ スープ ピクルス	ご飯 豆腐と鶏肉の揚げ出し 白滷たらに炒め 梅おかか和え 味噌汁 漬物	赤魚の白醤油漬け焼き ふさのそぼろ煮 なます 味噌汁 金時豆	ご飯 豚肉の野菜蒸し(胡麻だれ) とろろ 若布とじゃこの酢の物 味噌汁 漬物
熱量	kcal	1746 kcal	1626 kcal	1592 kcal	1666 kcal	1649 kcal	1688 kcal
蛋白質	g	74.8 g	64.9 g	48.9 g	63.4 g	61.9 g	67.2 g
塩分	g	6.3 g	7.6 g	7.3 g	7.8 g	8.3 g	7 g
	5月7日日	5月8日月	5月9日火	5月10日水	5月11日木	5月12日金	5月13日土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 海老団子炒め なます ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 豆腐のそぼろあん包み 青じそ和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ ハムエッグ ボテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 炒り豆腐 オクラの和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 竹輪炒め 若布和え 牛乳 フルーツ	パン スープ ボイルウインナー 野菜マリネ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 青菜と卵の炒め ナムル 牛乳 フルーツ
昼食	ハヤシライス 蓮根ソテー 南瓜サラダ スープ フルーツ	ご飯 アジの胡麻照り焼き 五目豆 オクラのかつお和え 豚汁 フルーツ	ご飯 和風おろしハンバーグ かぶのカニあんかけ ひじき煮 清汁 フルーツ	きつねそば 肉じゃが 菜の花和え フルーツ	ご飯 ポークソテーデミソース 筍のバター醤油炒め レタスサラダ スープ フルーツ	ちらし寿司 炊き合わせ 胡麻味噌かけ 清汁 フルーツ	ご飯 甘鯛の和風ムニエル 切干の白だし風味 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
間食	南瓜とレモンのベジフルーツケーキ	りんご寒天	人形焼き	チーズヨーグルトケーキ	栗かすてら饅頭	水ようかん	カスター・ワッフル
夕食	ご飯 メバルの煮付け かき揚げ 焼き茄子 味噌汁 漬物	ご飯 筍と牛肉の旨煮 南瓜の含め煮 アスパラの辛子酢味噌がけ 清汁 漬物	ご飯 タラの竜田揚げ ふきの煮物 酢の物 味噌汁 白花豆	ご飯 鶏肉の葉味だれ エリンギのオイスター・ソース炒め 中華風和え物 スープ ザーサイ	ご飯 サバのみりん漬け焼き 揚げの卵とじ 白和え 味噌汁 漬物	ご飯 五目豆腐ステーキ しめじとさつま揚げの佃煮 春雨の酢の物 味噌汁 さつま芋蜜がけ	ご飯 茄子のミートグラタン パプリカソテー スパゲティサラダ スープ ピクルス
熱量	1627 kcal	1637 kcal	1675 kcal	1594 kcal	1667 kcal	1598 kcal	1646 kcal
蛋白質	57.6 g	64.5 g	67.6 g	55.1 g	70.9 g	57.7 g	61 g
塩分	8 g	7.3 g	6.7 g	8 g	8 g	7.6 g	8 g
	5月14日日	5月15日月	5月16日火	5月17日水	5月18日木	5月19日金	5月20日土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 大根そぼろ煮 ツナ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ つくね 桜えび和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ クリーム煮 オニオングライス 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 がんも煮 しそ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 豆腐寄せハンバーグ ほうれん草磯和え 牛乳 フルーツ	パン スープ スペイン風オムレツ レタスサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ さつま揚げ煮 菜の花和え 牛乳 フルーツ
昼食	母の日御膳 南瓜サラダ スープ フルーツ	ご飯 アジフライ 車麩と菜の花の炊き合わせ もずく酢 味噌汁 フルーツ	ご飯 タンドリーチキン ごぼうの洋風炒め ボテトサラダ スープ フルーツ	野菜炒めラーメン(醤油) シューマイ アスパラ和え フルーツ	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 山菜煮 胡瓜の大葉和え 清汁 フルーツ	かき揚げ丼 ひじきと大豆の煮物 もやしの梅肉和え 清汁 フルーツ	ご飯 ポトフ きのこソテー 野菜サラダ ポタージュ フルーツ
間食	チョコレートムース	人参ケーキ	甘夏ゼリー	バウムクーヘン	どら焼き	梅ゼリー	ぶんわり卵蒸しケーキ
夕食	ご飯 サーモンもろみ醤油焼き 筍の土佐煮 おろし和え 味噌汁 とろろ	ご飯 焼肉 あんかけ豆腐 中華和え スープ ザーサイ	炊き込みご飯 つみれ生姜煮 五目豆 酢味噌和え 清汁 漬物	ご飯 牛肉しぐれ 卵豆腐 きのこのポン酢和え 清汁 おかかオクラ	ご飯 タラのタルタル焼き じゃが芋とハムのソテー 三つ葉と人参のサラダ スープ ピクルス	ご飯 鶏肉の照り焼き 湯葉とふきの炊き合わせ さつま芋のピーナツ和え 味噌汁 柚子和え	ご飯 鮭の南蛮漬 豆腐田楽 胡瓜の千切り生姜和え 清汁 しらすおろし
熱量	1796 kcal	1712 kcal	1656 kcal	1598 kcal	1680 kcal	1574 kcal	1689 kcal
蛋白質	73.9 g	73.3 g	60.3 g	63 g	64.8 g	63.2 g	68 g
塩分	6.5 g	7.7 g	7.4 g	7.9 g	8 g	8 g	7.6 g
	5月21日日	5月22日月	5月23日火	5月24日水	5月25日木	5月26日金	5月27日土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 筑前煮 海藻和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 炒り豆腐 切干和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお スクランブルエッグ もやし和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 竹輪炒め なます ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 目玉焼き なめ茸和え 牛乳 フルーツ	パン スープ ジャーマンポテト ハムサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ トマト煮 ブロッコリー・サラダ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 赤魚の南部焼き 山芋短冊揚げ 金平 けんちん汁 フルーツ	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め 南瓜の甘煮 なめ茸和え 清汁 フルーツ	ピラフ やわらかイカの粒マスター焼き 菜の花サラダ ポタージュ フルーツ	カレーうどん コロッケ 浅漬け フルーツ	ご飯 サーモンの粕漬け焼き 舞茸の牛肉の味噌炒め ほうれん草胡麻和え 清汁 フルーツ	九州 ご当地膳	ご飯 サバの塩焼き かぶのそぼろ煮 すだち和え 味噌汁 フルーツ
間食	カルピスフルーツ寒天	抹茶ババロア	紅茶ケーキ	フルーツあんみつ	ホットケーキ	フルーチェ	黒糖蒸しパン
夕食	ご飯 豚肉とにらの炒め物 かに玉 辛子マヨネーズがけ 味噌汁 漬物	ご飯 メバルの煮付け 絹厚揚げのおろしがけ 真砂和え 味噌汁 昆布佃煮	ご飯 鶏肉のオイスター・ソース焼き ビーフンソテー キャベツの胡桃和え スープ 杏仁豆腐	ご飯 アスパラと海鮮の塩炒め ごぼうの甘辛煮 春雨の和え物 味噌汁 金時豆	ご飯 鶏肉と野菜の炊き合わせ 里芋の唐揚げ 胡瓜和え 味噌汁 漬物	ご飯 アジの山椒蒲焼 筍の煮物 千切り長芋ともずくの和え物 味噌汁 白和え	ご飯 豚肉のしょうが焼き 仙台麩と三つ葉の煮浸し 菜の花のり浸し 清汁 漬物
熱量	1624 kcal	1592 kcal	1646 kcal	1616 kcal	1603 kcal	1548 kcal	1676 kcal
蛋白質	62.3 g	60 g	66.4 g	58.8 g	65.2 g	70.6 g	70 g
塩分	5.8 g	7.1 g	6.5 g	7.4 g	6.9 g	7.9 g	7.1 g