



5 月

ゆうあいの郷 予定献立表



★ 栄養通信 ★

準備中

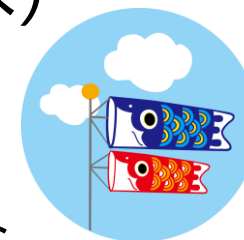
ゆうあいの郷
管理栄養士



行事食のお知らせ



5月5日(木)
【子供の日】



- ・チキンライス
- ・子供の日プレート
(エビフライ・ハンバーグ
・カニクリームコロッケ)
- ・マセドアンサラダ
- ・マスカットゼリー

ゆうあいの郷
厨房職員



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	あんぱん 野菜のスープ煮 グリーンサラダ ヤクルト	御飯 納豆 小松菜煮浸し 味噌汁 牛乳	御飯 中華あんかけ玉子 カリフラワーのおかか和え フルーツ缶 牛乳	御飯 麩と白菜の煮浸し ささげのお浸し 佃煮 牛乳	鮭粥 はんぺんの煮物 漬物 牛乳	御飯 目玉焼き 大根の煮物 味噌汁 ヤクルト	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 小松菜としめじのお浸し 味噌汁 ヨーグルトムース	他人丼 大根サラダ 杏仁豆腐 清まし汁 漬物	御飯 タンドリーチキン コールスローサラダ いちごゼリー 味噌汁 ひじき入蓮根キンピラ	御飯 さわらの山椒焼き 大根旨煮 チョコババロア 味噌汁 しゅうまい	行事食★端午の節句★ チキンライス こどもの日プレート マセドアンサラダ マスカットゼリー パンブキンスープ	カツカレー かに風味サラダ ヨーグルトババロア	ぶっかけうどん 竹輪の磯部揚げ キャベツの塩昆布和え 抹茶ようかん いなり寿司
おやつ	イチゴスペシャル 紅茶	黒糖饅頭 煎茶	イチゴ焼きドーナツ 紅茶	チョコ蒸しケーキ 紅茶	かしわ餅 コーヒー	バームクーヘン 紅茶	プチケーキ 紅茶
夕食	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き 大豆と昆布の炒り煮 春雨サラダ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め さつまいも甘露煮 煮豆 味噌汁	麦飯 ホキのラビゴットソースかけ 野菜の煮物 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ焼き しゅうまい ブロッコリーのドレッシング和え 中華スープ	御飯 メバルの塩麹焼き わさび和え きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 ぶり大根 小松菜のしらす和え ぶりかけ 味噌汁	御飯 ハンバーグおろしソース ビーフンソテー 果物缶 味噌汁
栄養価	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 32.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 35.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 35.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 62 g 脂質 38.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 41.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 41.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 47.3 g 塩分 7.7 g

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 肉団子のケチャップ煮 ほうれん草と水菜のお浸し たいみそ 牛乳	御飯 魚河岸揚げの煮物 ツナソテー ふりかけ 牛乳	御飯 イカ団子の炒め物 菜の花のなめ茸和え のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 ほうれん草ともやしのソテー 梅干し 牛乳	御飯 ミトボール甘酢あん ほうれん草の磯和え 煮豆 ヤクルト	御飯 エビ団子と野菜の煮物 おからサラダ たいみそ 牛乳	食パン ポトフ イタリアンサラダ 牛乳
昼食	中華丼 春雨中華和え マンゴープリン 中華スープ	御飯 豚冷しゃぶ風 竹輪ひじき煮 いちごババロア 清まし汁	御飯 油淋鶏ねぎソースかけ 白菜のごま和え コーヒーゼリー 味噌汁	御飯 鰯のごま焼き キャベツのゆかり和え バナナムース 味噌汁	御飯 鶏焼肉たれ焼き 人参しりしり もやしと椎茸のポン酢和え 味噌汁	御飯 ますの幽庵焼き 春雨の三杯酢 なべしぎ 清まし汁	ハヤシライス フレンチサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ
おやつ	レモンケーキ 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	どら焼き ほうじ茶	まんじゅう ほうじ茶	チーズケーキ コーヒー	ロールケーキ 紅茶	今川焼き 緑茶
夕食	御飯 五目卵焼き もやしのドレ和え 清まし汁 漬物	御飯 タラのきのこ蒸し なすのそぼろ煮 漬物 味噌汁	御飯 メバルの煮付け ナムル 煮豆 味噌汁	御飯 豚の生姜焼き ポテト金平 春菊の白和え 味噌汁	御飯 白身魚の醤油焼き さつまいもサラダ 若竹煮 味噌汁	御飯 かに玉 大学いも 漬物 味噌汁	御飯 ホッケの塩焼き 南瓜の甘煮 浅漬け 清まし汁
栄養価	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 44.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 34.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 34.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 43.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 29.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 40.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 37.8 g 塩分 7.8 g

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	御飯 がんもの煮物 モロヘイヤおひたし 味噌汁 ヤクルト	御飯 大根と鮭の煮物 かぼちゃサラダ 煮豆 牛乳	御飯 中華あんかけ キャベツの中華炒め ふりかけ 牛乳	御飯 ゆかり納豆 ささげおひたし 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ミートボール柚子おろし もやしの子和え 漬物 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 野菜ソテー 味噌汁 ショア	ロールパン オムレツ 温野菜のサラダ 牛乳
昼食	三色丼 春菊白和え 抹茶ゼリー 清まし汁 冷奴	御飯 魚のもろみ焼き エビとブロッコリーの塩炒め しろなのわさび和え 清まし汁	御飯 鰯の南蛮漬け ポテトチーズ焼き 切干大根煮 味噌汁	御飯 とんかつ 青菜の菜種和え 温奴 味噌汁	御飯 かれのい唐揚野菜あん がんも煮 オレンジゼリー 味噌汁	御飯 チンジャオロースー ナムル マンゴープリン 中華スープ	御飯 サーモンフライ&鰯フライ 南瓜の小倉添え オクラのおかか和え 味噌汁
おやつ	ソフトドーナッツ 紅茶	チョコレートワッフル 紅茶	まんじゅう ほうじ茶	🍰ケーキ🍰 紅茶	紅茶のケーキ コーヒー	あん巻き 煎茶	プチシュー 紅茶
夕食	御飯 サバの塩焼き 大根の田楽 しゅうまい 清まし汁	御飯 チキンカツレツ 小松菜ごま和え 練梅 清まし汁	御飯 豚皿 はんぺんサラダ 漬物 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 豚肉のオムレツ炒め 根菜のマヨ和え 清まし汁	御飯 鶏肉のトマト煮込み さといも柚子みそ煮 青菜のお浸し 清まし汁	御飯 ぶりの照り焼き ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁	わかめごはん 肉じゃが いんげんごま和え たいみそ 清まし汁
栄養価	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 40.9 g 塩分 7 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 62 g 脂質 35.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 40 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 43.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 64 g 脂質 28.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 46.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 57 g 脂質 45.9 g 塩分 6.9 g

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	御飯 春雨煮 白菜ゆかり和え のり佃煮 牛乳	御飯 信田煮 ほうれん草磯和え 佃煮 牛乳	御飯 厚焼き玉子 ささげおひたし 煮豆 牛乳	御飯 はんぺんそぼろ煮 かろりのビ-カツ和え 味噌汁 ヤクルト	御飯 ツナと青菜の炒め物 ささげの胡麻和え 漬物 牛乳	鮭雑炊 ウインナーソテー 梅干し 牛乳	ロールパン キャベツの菜種和え 大根サラダ 牛乳
昼食	御飯 赤魚の煮付け ブロッコリーと海老のガーリック炒め おからサラダ 味噌汁	とろろそば ピーナツ和え メロンゼリー	チキンカレー 海藻サラダ フルーツゼリー コンソメスープ	御飯 マスの塩焼き れんこんの炒め もやしのおかか和え 味噌汁	御飯 ポークチャップ クリーム煮 パインゼリー コンソメスープ	御飯 メバルの塩麹焼き 切干大根とパ-コ-の炒め煮 チョコレートババロア 味噌汁	御飯 サバの味噌煮 キャベツのベーコン炒め コーヒーゼリー 清まし汁
おやつ	マーラカオ ほうじ茶	ミニたい焼き 煎茶	まんじゅう ほうじ茶	たまごロールケーキ 紅茶	おから入り抹茶ケーキ コーヒー	乳菓まんじゅう ほうじ茶	アップルパイ 紅茶
夕食	御飯 鶏長芋つくね 青梗菜の中華和え 果物缶 味噌汁	御飯 タラのマスタード焼き 高野豆腐煮 果物缶 味噌汁	御飯 ますの幽庵焼き ポテトのチーズソテー 漬物 味噌汁	御飯 麻婆春雨 ザーサイ和え 昆布の佃煮 中華スープ	御飯 アジごま味噌焼き ひじき煮 ふりかけ 清まし汁	御飯 八宝菜 春菊のお浸し たいみそ 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 茄子ふくめ煮 漬物 味噌汁
栄養価	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 34.8 g 塩分 8 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 41.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 39.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 28.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 40 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 42.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 51.5 g 塩分 8 g

	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土
朝食	御飯 煮物 キャベツ磯辺和え 味噌汁 ショア	御飯 肉団子のスープ煮 コールスロー ふりかけ 牛乳	御飯 厚焼き玉子 野菜ソテー 味噌汁 ヤクルト				
昼食	かき揚げ丼 きんぴらごぼう 抹茶ババロア かきたま汁	えびピラフ 豆腐サラダ 青梗菜ソテー いちごプリン パンプキンスープ	御飯 白身魚の野菜あんかけ さつまいものおろし和え オレンジゼリー 味噌汁				
おやつ	ヨーグルトケーキ 紅茶	シベリア ほうじ茶	水まんじゅう ほうじ茶				
夕食	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ 煮豆 味噌汁	御飯 かれいの照り焼き さといも柚子みそ煮 煮豆 味噌汁	御飯 鶏のもろみ焼き 春菊のごま和え 冷奴 味噌汁				
栄養価	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 32.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 29.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 57 g 脂質 26.1 g 塩分 7.6 g				