



# 今月の献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1 (644kcal)	2 (626kcal)	3 (674kcal)	4 (654kcal)	5 (628kcal)	6 (720kcal)
	<b>ご飯</b> 海老団子 ひじき大豆 白菜のこぶ和え 味噌汁 バナナ カスタードワッフル	<b>ご飯</b> 豚の生姜焼き 野菜炒め おかか和え 味噌汁 ヨーグルトゼリー 手作りようかん	<b>ご飯</b> 蒸し鶏 スナッフエンドウソテー 黒ごま酢和え 白味噌汁 キウイフルーツ 苺フルーツ	<b>ご飯</b> 鯖の味噌煮 かか煮 わさび酢和え 味噌汁 オレンジ 豆蒸しパン	<b>松花堂弁当</b> たけのこご飯 赤魚の柚香焼き 味噌かけ 白菜の和え物 清汁 キウイ バナナ ドーナツ 紅茶	<b>ご飯</b> 鶏の塩麹焼き 里芋昆布煮 春雨の酢の物 ごぼうスープ オレンジ 珈琲ロール
7	8 (701kcal)	9 (762kcal)	10 (672kcal)	11 (657kcal)	12 (530kcal)	13 (724kcal)
	<b>ご飯</b> 鶏の唐揚げネギソース 卵の花の炒り煮 焼きナスお浸し 味噌汁 オレンジ ミニあんぱん	<b>おにぎり△</b> ちゃんぽんめん 大学芋 酢の物 バナナ いちごスペシャル 玄米茶	<b>祝 ふあみい</b> <b>創立記念日</b> <b>赤飯</b> 春の天ぷら盛合せ 青菜の辛し和え 茶碗蒸し 清汁 キウイ オレンジ チーズ蒸しパン	<b>チキンカレー</b> 青菜と桜エビ炒め物 ごぼうサラダ 福神漬 らっきょう カルピスゼリー あん巻き	<b>ご飯</b> タラのムニエル タルタルソース 大根のスープ煮 和風サラダ 味噌汁 キウイフルーツ レーズン蒸しパン	<b>ご飯</b> 照り焼きハンバーグ 根菜煮 タラモサラダ かきたまスープ オレンジ フッセ
14	15 (622kcal)	16 (607kcal)	17 (674kcal)	18 (629kcal)	19 (665kcal)	20 (580kcal)
介護相談日	<b>ご飯</b> 豚肉のオイスター炒め 蓮根の金平 菜の花の胡麻和え ジンジャースープ オレンジ クリームコンフェ 玄米茶	<b>ご飯</b> 鯖の生姜煮 炒り豆腐 胡瓜酢の物 味噌汁 キウイフルーツ ココア蒸しパン	<b>ご飯</b> 鶏の照り焼き ぜんまいの煮物 春キャベツ梅和え コーンポタージュスープ バナナ 手作り杏仁豆腐	<b>鮭寿司</b> がんもの炊き合わせ フロッキーマヨサラダ 清汁 オレンジ スイスロール	<b>5月行事</b> <b>親子丼</b> フキと揚げ煮浸し 柚子酢和え 味噌汁 いちごババロア もみじ饅頭	<b>ご飯</b> 鯖のみそかけ 根菜金平 オニオンフレンチ和え 味噌汁 オレンジ 小豆寒天
21	22 (610kcal)	23 (798kcal)	24 (720kcal)	25 (669kcal)	26 (677kcal)	27 (589kcal)
介護相談日	<b>おにぎり△</b> 肉うどん かぶの昆布煮 甘酢サラダ バナナ 人参蒸しパン	<b>カレンダー作り</b> <b>松花堂弁当</b> 山菜おこわ 鶏のおろし酢かけ 炊き合わせ ごま酢和え 清汁 オレンジ キウイ バームクーヘン	<b>カレンダー作り</b> <b>ハヤシライス</b> 洋風玉子とじ 野菜サラダ 福神漬 らっきょう バナナ カステラ	<b>ご飯</b> ホキチリソースかけ 茄子煮 カリフラワーごま和え 味噌汁 キウイフルーツ 抹茶まんじゅう 玄米茶	<b>ご飯</b> 鶏さっぱり煮 南瓜の含め煮 オクラおかか和え 味噌汁 バナナ ヨーグルト風ムース	<b>ご飯</b> フライ盛合せ タルタルソース 吉野煮 大根甘酢和え 中華スープ フルーチェ クリームパン
28	29 (696kcal)	30 (684kcal)	31 (678kcal)	 ローラちゃん制作		
介護相談日	<b>ご飯</b> 鶏の南蛮漬け ひじきの炒り煮 青菜土佐和え 味噌汁 オレンジ フッキー	<b>ご飯</b> 鯖の天ぷらしそあん 高野の煮物 ほうれん草のゆず浸し 味噌汁 キウイフルーツ たら焼き	<b>ご飯</b> 鶏の生姜煮 茄子の揚げ煮 菜の花の辛し和え 味噌汁 オレンジ 黒糖蒸しパン			

カラオケしてます ♪



カロリーは普通食の昼食とおやつ合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。