

# 5月献立表



常食

特別養護老人ホーム夢眠さくら

				令和07年05月01日(木)	2日(金)	3日(土)
朝			<p>背景が黄緑の時は ユニット炊飯は お休みです！</p>	ダブルソフト ジャム(あんず) 【UP↑】コンスーフ ひき肉と玉葱のオムレツ〜カワラワ添え 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト
昼				◇たらのシャリアビソースランチ 洋風炊き込み御飯 野菜を食べるトマトスープ たらのシャリアビソース オクラのサラダ フルーツ(オレンジ)	◇THE・定番!カツカレー カツカレー 玉ねぎのマリネ ヨーグルト 乳酸菌飲料	◇穴子丼定食 穴子丼 お吸い物(塩ちゃんこ) 大学芋 ゼリー
おやつ				白い風船	チョコパイ	黒糖饅頭
夕				御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花とツナの和え物 デザート(ゼリー)	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 カワラワの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす 根菜の甘酢和え
				エネルギー 1751kcal 蛋白質 66.7g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1931kcal 蛋白質 64g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1757kcal 蛋白質 53.3g 食塩相当 6.4g

	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &カワラワおおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	お粥とたまごのお粥 とりつくね &青梗菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 牛乳	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】朝の豚汁 ホクのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇松風焼き御膳 御飯 のっぺい汁 松風焼き 付)ひじきの煮物 パン・キンサダ フルーツ(りんご)	◇こどもの日ランチプレート キノコ クリームチャウダー えびフライプレート ミニケーキ	◇旅するランチ〜東京〜 深川飯 みそちゃんこスープ 東京発祥の小松菜と豚肉炒め 胡瓜のみぞれ和え フルーツ(白桃缶)	◇鶏の照焼き 丸タルソース定食 御飯 つみれ汁 鶏の照焼き 丸タルソースかけ 付)キャベツ ツリジャガ フルーツ(りんご)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 付)スタップ・イントウ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 ワンタンスープ ポテトサラダ デザート	◇さばの塩焼き御膳 御飯 けんちん汁 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 フルーツ(キウイ)
おやつ	いちごゼリー	カープゼリー	どらやき カスタード	味噌まんじゅう	ブドウゼリー	豆乳ドーナツ	チョコム
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの醤油焼焼き &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 照焼きキノコ &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 キノコのグリン香味ソース &カワラワおおかか ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &里芋の煮物 温泉卵
	エネルギー 1702kcal 蛋白質 68g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1801kcal 蛋白質 67.2g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1716kcal 蛋白質 70g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1686kcal 蛋白質 66.8g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 59g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1706kcal 蛋白質 57.3g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 68.3g 食塩相当 5.6g

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コンスーフ オムレツ野菜ソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】ポタージュ 鶏肉の梅しそ焼き〜野菜炒め 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さばの塩焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳
昼	◇母の日◇ ポタージュ コンソメスープ ツナとレタスのサラダ ヨーグルト	◇旅するランチ〜仙台〜 はらこ飯 鮭のあら汁 油麩のたまごとじ 甘味(ずんだがけ)	◇きつねそば定食 きつねそば 具) メンカツ デザート(ゼリー)	◇擬製豆腐御膳 御飯 味噌つみれ汁 擬製豆腐 付)オクラ 豆のごま和えサラダ フルーツ(キウイ)	◇キノコの完熟トマトのハヤシライスランチ ハタラライス ポタージュ ベコンのキノコ 付)いんげん 茄子のマリネ デザート(ゼリー)	◇懐かしのコロッケ定食 御飯 味噌さつま汁 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(洋梨缶)	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 酸辣湯スープ 回鍋肉 肉焼売 フルーツ(オレンジ)
おやつ	◇紅芋モンブラン	ソフトサラダ	そふとぼうろ	カフェオレゼリー	どら焼き ずんだ	吹雪饅頭	カスタードケーキ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メカの照焼き &切干大根煮 ほうれん草のお浸し	御飯 【UP↑】夜の豚汁 麻婆なす 中華冷奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &ひじきの煮物 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め カワラワの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &きんぴらごぼう 青梗菜のナムル	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 いんげんの白ごま和え
	エネルギー 1595kcal 蛋白質 60.6g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1685kcal 蛋白質 70.9g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 58.4g 食塩相当 8g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 72.6g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1853kcal 蛋白質 62.1g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1822kcal 蛋白質 64.8g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1909kcal 蛋白質 64.5g 食塩相当 7.4g

提供：日清医療食品株式会社



# 5月献立表

常食

特別養護老人ホーム夢眠さくら

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜煮 牛乳 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 お味噌 &具だくさんトト煮 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 とりつくね &かき揚げおかか 牛乳	鮭とたまごのお粥 赤魚のみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】ポタージュ スラング レッグ インゲン 炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 ぶりの照焼き &白菜煮 【UP↑】プレーヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山の味噌汁 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 オムライス 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 デザート	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 春雨スープ 麻婆豆腐 キャベツの塩ごまダレ フルーツ(りんご)	◇鯖の西京焼き御膳 御飯 野菜を食べる卵スープ さわらの西京焼き 付)オクラ レバニラ炒め フルーツ(バナナ)	◇メンチカツランチ 御飯 味噌けんちん汁 メンチカツ 付)キャベツ 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	◇塩豚汁御膳 御飯 塩豚汁 厚揚げの五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え フルーツ(バナナ)	◇オムライスランチ オムライス クリームチャウダー マリネ フルーツ(キウイ)	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料
おやつ	やわらかおかき コッホタ	和のパンケーキ きなこ	酒饅頭	やわらかおかき きなこ	バームクーヘン	ぼたぼた焼き	黒糖ムース
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 チキンのグリーン香味ソース &いんげんの炒め物 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し	御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の塩麹焼き &かぼちゃの煮物 なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &里芋の煮物 オクラのおかか和え
エネルギー	1831kcal	1625kcal	1663kcal	1665kcal	1721kcal	1548kcal	1710kcal
蛋白質	80.8g	59.6g	64g	67.4g	66.5g	51.4g	60.4g
食塩相当	6.4g	6.5g	6.4g	8g	6.6g	7.1g	7g

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポタージュ お味噌インゲンソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 さばの塩焼き &青梗菜の煮浸し 牛乳	鮭とたまごのお粥 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &菜の花 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 牛乳
昼	◇豚カルビ丼ランチ 豚カルビ 丼 温卵のせ 中華スープ 豆たっぷりヘルシーサラダ ヨーグルト	◇サモンの揚げおろし煮定食 御飯 味噌ちゃんこ汁 サモンの揚げおろし煮 付)オクラ 鶏もつ煮 デザート(ゼリー)	◇味噌おむすび御膳 おむすび(味噌、しそ) さつま汁 肉豆腐 菜の花のからし和え デザート	◇おでかけランチ(屋台めし) ソースやきそば 唐揚げ フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 ハンバーグ デザート(ゼリー) フルーツ(りんご)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 春雨スープ 海鮮焼売 グリーンサラダ	◇チキン南蛮定食 御飯 ワカメスープ チキン南蛮 付)ブロッコリー 人参サラダ デザート(ゼリー)
おやつ	バームロール	炭酸饅頭	パインゼリー	やわらかおかき のり	※おやつなし※	ドームケーキ	ルマン
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め かき揚げのゆかり和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 タマゴサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &いんげん炒め 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 温泉卵
エネルギー	1786kcal	1629kcal	1702kcal	1570kcal	1610kcal	1724kcal	1806kcal
蛋白質	68.4g	71g	72.2g	66g	65.8g	60g	61.3g
食塩相当	6.1g	8.3g	6.2g	7.1g	6.3g	7.9g	6.6g

提供：日清医療食品株式会社

## 今月の栄養課おすすめメニュー

4/21からユニット炊飯が開始されました!

お米の炊ける香りや炊き立てのご飯を毎日楽しんで下さいね♪

5月はこどもの日の行事食や新しいメニューもありますのでご紹介します。



- ・ 5日(月) こどもの日ランチプレート
- ・ 6日(火) 旅するランチ～東京～深川飯など
- ・ 11日(日) 母の日 ナポリタン、紅芋モンブラン(おやつ)
- ・ 12日(月) 旅するランチ～仙台～はらこ飯など
- ・ 25日(日) 豚カルビ丼ランチ
- ・ 26日(月) サモンの揚げおろし煮定食
- ・ 27日(火) 味噌おむすび御膳

