

5月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

令和08年05月01日(金) 2日(土)

朝	<h2 style="background-color: yellow; padding: 5px;">今月の栄養課おすすめメニュー</h2>	御飯	令和08年05月01日(金)	御飯	2日(土)
昼	<p>暖かい日差しが気持ちの良かった春から、日中は少し暑さを感じてうっすらと汗ばむくらいの気候となってきました。 季節にあった服装やこまめな水分補給を行い、これから来る厳しい暑さに少しずつ身体を慣らしていきましょう！</p> <p>◆4日(月)旅するランチ～東京～深川飯 ◆24日(日)おやつ～あまおう苺フロマージュ 東京発祥の小松菜と豚肉炒め ◆27日(水)おでかけランチ(屋台) ◆5日(火)こどもの日ランチプレート ピラフ、エビフライプレート ◆11日(月)旅するランチ～仙台～ はらこ飯、鮭のあら汁</p>	【UP↑】朝の豚汁 紅鮭の塩焼き & いんげんソテー 【UP↑】バナナヨーグルト		【UP↑】具沢山のお味噌汁 照焼きチキン & 白菜の煮浸し 牛乳	
おやつ		◇THE・定番!カツカレー かつカレー 玉ねぎのマリネ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料		◆さばの味噌煮セット 御飯 お吸い物 さばの味噌煮 & 里芋の煮物 菜の花の和え物 パインムス	
夕		上り饅頭		抹茶パンケーキ	
夜		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け & かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え		御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 豚肉の卵炒め 根菜の甘酢和え	
		エネルギー 1810kcal 蛋白質 67.3g 食塩相当 6.8g		エネルギー 1683kcal 蛋白質 60.9g 食塩相当 6.7g	

	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 野菜入りスクランブルエッグ & ブロッコリーソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】トコトわかめのお味噌汁 銀鮭の塩焼き & カワラワ-おかか 牛乳	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	朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね & いんげんソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	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↑】トコトわかめのお味噌汁 だし巻きたまご & 青梗菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 ホックのみりん焼き & かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇松風焼き御膳 御飯 味噌汁 松風焼き 付)ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(オレンジ)	◇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 きゅうりのみぞれ和え ブルーベリーゼリー	◇こどもの日ランチプレート ピラフ クラムチャウダー えびフライプレート ミネケキ(キャラメル)	◇キッシュの完熟トマトのハヤシラッシュ 御飯 野菜を食べるスープ ハ-コンのキッシュ 完熟トマトのハヤシソース 大根のマリネ フルーツ(白桃缶)	◇鶏の照焼き タルタルソース定食 御飯 お吸い物 鶏の照焼き タルタルソースがけ 付)キャベツ ツチじゃが フルーツ(マンゴ-)	◇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(バナナ)	◆牛肉のしぐれ煮セット 御飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 & ほうれん草 ツチとブロッコリーのサラダ フルーツ(みかん缶)
おやつ	チョコト-ム	おかき きなこ	カーブゼリー	黒糖饅頭	ずんだどら焼き	ルマンド	ト-ナツ
夜	御飯 【UP↑】夜の豚汁 あじのみりん焼き & 切干大根煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ピ-マンの肉詰め & 青梗菜の煮浸し 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏の塩麹焼き & きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 豚肉の生姜焼き & 野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ぶりと大根の煮物 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 チキンのグリル～香味ソース & いんげんの炒め物 ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き & ひじきの煮物 納豆
	エネルギー 1709kcal 蛋白質 71.7g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 64.5g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 66g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 60.4g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1686kcal 蛋白質 66.5g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 62g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 64.9g 食塩相当 6.1g

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポ-タージュ おムツ～野菜ソテー～ 【UP↑】プレーンヨーグルト	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 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 めばるの煮付け & 大根と人参の煮物 牛乳	朝のお粥(青菜たまご) とりつくね & 白菜煮 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さばの塩焼き & かぼちゃの煮物 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	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 若竹汁 ほうれん草の白和え フルーツ(キウイ)	◇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) えびフリカ メロゼリー	◇豆腐ステーキ御膳 菜飯 お吸い物 豆腐ステーキ 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ(パイン)	◇野菜たっぷり洋食ランチ バターライス コンソメスープ スパニッシュオムレツ 大根サラダ グレープゼリー	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 卵スープ 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(マンゴ-)	◆ピーマンの肉詰めセット 御飯 コンソメスープ ピ-マンの肉詰め & 具だくさんトマト煮 ジャマンポテト みかんヨーグルト
おやつ	きみしぐれ	カスタードト-ム	吹雪饅頭	おかき コホ-タージュ	チョコパ-ムク-ヘン	どらやき	ぼたぼた焼き
夜	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダの照焼き & 切干大根煮 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす 中華冷奴	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 豚の角煮 & 青梗菜の煮浸し 温泉卵	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚の味噌煮 & きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め カワラワ-の梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き & ひじきの煮物 青梗菜の和え物	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 1479kcal 蛋白質 65.2g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1756kcal 蛋白質 68.9g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1702kcal 蛋白質 62.7g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 65g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1803kcal 蛋白質 60.8g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1843kcal 蛋白質 68.7g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 60.1g 食塩相当 6.1g

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

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝	ダブルソフト ジャム(メイプル) 【UP↑】 コンスープ ひき肉と玉葱のオムレツ~野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】 トロとわかめのお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き & カブチキおおかか 【UP↑】 バニラヨーグルト	御飯 【UP↑】 具沢山のお味噌汁 ぶりの照焼き & 白菜煮 牛乳	朝のお粥(梅しそかつお) 銀ひらすの醤油麹焼き & ほうれん草の煮浸し 【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 & 菜の花の煮浸し 【UP↑】 プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】 具沢山のお味噌汁 とりつくね & ジャーマンポテト 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】 ホタージュ 野菜入りスクランブルエッグ~インゲン 【UP↑】 バニラヨーグルト
昼	◇味噌カツランチ 御飯 卵スープ 味噌かつ 付)キャベツ しらすときゅうりの和え物 フルーツ(キウイ)	◇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(オレンジ)	◇オムライスランチ オムライス コンソメスープ マリネ ブルーベリーゼリー	◇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 か入りクリームコロッケ 乳酸菌飲料	◇豚汁御膳 御飯 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(黄桃缶)	◇たらのごま味噌焼き御膳 御飯 野菜を食べるスープ たらのごま味噌焼き 付)オクラ かぼちゃのサラダ フルーツ(キウイ)	◇鶏の塩麹焼きセット 御飯 味噌汁 鶏の塩麹焼き & ひじきの煮物 なすのおかか和え フルーツ(バナナ)
おやつ	ハムロール	ソフトサラダ	和のパンケーキ きなこ	炭酸饅頭	ソフトぼうろ	バウムクーヘン	味噌饅頭
夕	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 八宝菜 オクラの和え物	御飯 【UP↑】 夜の豚汁 さばの塩麹焼き & かぼちゃの煮物 納豆	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き & いんげんソテー なます	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き & ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】 夜のこくうま鶏スープ 牛焼肉 & 野菜ソテー なすの梅肉和え	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 豚肉の卵炒め ほうれん草のお浸し	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 さばの味噌煮 & 里芋の煮物 納豆
エネルギー	1799kcal	1702kcal	1642kcal	1702kcal	1519kcal	1738kcal	1773kcal
蛋白質	63.2g	66.6g	53.6g	65.3g	62.4g	60.5g	69.9g
食塩相当	7.9g	6.1g	7.1g	6.4g	6.3g	6.6g	7.4g

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝	御飯 【UP↑】 朝の豚汁 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(いちご) 【UP↑】 コンスープ オムレツ~インゲン 【UP↑】 バニラヨーグルト	御飯 【UP↑】 具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き & 青梗菜の煮浸し 牛乳	朝のお粥(青菜たまご) さばの塩焼き & カブチキおおかか 【UP↑】 プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】 朝の豚汁 だし巻きたまご & 菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】 トロとわかめのお味噌汁 とりつくね & 野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】 具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麹焼き & かぼちゃの煮物 【UP↑】 バニラヨーグルト
昼	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 ワンタンスープ 牛血 ポテトサラダ ヨーグルト	◇かかれいの焼き浸し定食 御飯 味噌ちゃんこ 黄金かかれいの焼き浸し 付)ブロッコリー もやしのチャンプル フルーツ(マンゴ缶)	◇肉豆腐御膳 御飯 味噌汁 肉豆腐 菜の花のからし和え いちごムース	◇おでかけランチ(屋台めし) ソースやきそば ワカメスープ 唐揚げ(甘辛ダレ) フルーツ(オレンジ)	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 コンソメスープ デミグラスハンバーグ 付)ブロッコリー ラタトゥイユ フルーツ(バナナ)	◇本格! 天津飯ランチ 天津飯 春雨スープ 肉焼売 グリーンサラダ	◇鶏のクリーム煮セット 御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 いんげんソテー フルーツ(バナナ)
おやつ	あまおう苺フロマージュ	黒糖饅頭	おかき のり	チョコナッツ	星たべよう	※おやつなし	いちごクレープ
夕	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 ホッケのみりん焼き & かぼちゃの煮物 卵豆腐	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 カブチキの梅肉和え	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 たらのみりん & 具だくさんトマト煮 卵豆腐	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き & ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 【UP↑】 夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し & 大根と人参の煮物 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 オクラのおかか和え
エネルギー	1742kcal	1610kcal	1587kcal	1570kcal	1654kcal	1752kcal	1683kcal
蛋白質	61.2g	69.3g	61.3g	69.2g	63.2g	59.1g	56.8g
食塩相当	6.7g	7.9g	5.8g	7.8g	6.9g	8.4g	6.2g

	31日(日)						
朝	御飯 【UP↑】 具沢山のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 & ブロッコリーの炒め物 【UP↑】 プレーンヨーグルト						
昼	◇定番! あじフライランチ 御飯 野菜たっぷりスープ あじフライとコロッケ 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ(みかん缶)						
おやつ	きみしぐれ						
夕	御飯 【UP↑】 夜のこくうま鶏スープ 青椒肉絲 青梗菜のナムル						
エネルギー	1592kcal						
蛋白質	57.9g						
食塩相当	6.4g						

提供：日清医療食品株式会社

