

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年4月26日

～

2020年5月2日

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)
朝	粥 煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン オムレツ サラダ スープ 牛乳	かに雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳	津風粥 ホタテのチャウダー ゼリー 牛乳	粥 冬瓜の煮物 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	粥 かに入り卵蒸し 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	梅雑炊 はんぺんと青菜の煮物 ゼリー 牛乳
昼	肉うどん 茄子の炒め煮 胡麻和え 煮豆 果物	粥 魚の磯辺焼き 連根のきんぴら風 菜花の辛子和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉バターポン酢炒め スナップエンドウのソテー チーズサラダ スープ *ティラミス風	粥 魚の塩焼き 精進炒め くるみおかか和え 味噌汁 果物	チキンカレー 枝豆サラダ スープ ジャムヨーグルト	*八十八夜* 緑茶御飯 魚の照り焼き 冬瓜の薄くず煮 青菜のわさび和え すまし汁 抹茶ババロア	粥 鶏肉の葱塩焼き 茄子の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 果物
間							
夕	粥 魚の照り焼き 煮浸し もやし和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き キャベツの信田煮 梅和え すまし汁	粥 豆腐の五目炒め 青菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 玉子豆腐あんかけ コーンサラダ 中華スープ	粥 魚のおろし煮 竹輪の味噌炒め マヨ和え すまし汁	粥 豚肉の生姜焼き キャベツの炒め煮 ゆずみそ和え すまし汁	粥 魚の南部焼き 五目豆煮 酢の物 味噌汁
	エネルギー 1364 kcal たんぱく 55.4 g 脂質 37 g 炭水化物 189.3 g 食塩相当 8.9 g 鉄 7 mg	エネルギー 1352 kcal たんぱく 54.9 g 脂質 42.3 g 炭水化物 185 g 食塩相当 8.2 g 鉄 7 mg	エネルギー 1376 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 39.6 g 炭水化物 195.6 g 食塩相当 7.1 g 鉄 7.5 mg	エネルギー 1377 kcal たんぱく 55.6 g 脂質 37.6 g 炭水化物 198.9 g 食塩相当 8.8 g 鉄 6.7 mg	エネルギー 1374 kcal たんぱく 55 g 脂質 33.8 g 炭水化物 203.7 g 食塩相当 8.6 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1345 kcal たんぱく 53.4 g 脂質 38.6 g 炭水化物 187.3 g 食塩相当 8.1 g 鉄 8.2 mg	エネルギー 1359 kcal たんぱく 57.5 g 脂質 32.4 g 炭水化物 199.5 g 食塩相当 7.6 g 鉄 8.2 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年5月3日 ~ 2020年5月9日

	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝	粥 がんもの煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	トマト粥 カリフラワーのスープ煮 果物 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 南瓜と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 にしんの甘露煮 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ スクランブルエッグ サラダ スープ 牛乳
昼	味噌ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ 煮豆 果物	粥 魚のおろし煮 カレー風味炒め 辛子和え 味噌汁 果物	*端午の節句* 中華風おこわ ふくさ卵 ふきの炊き合わせ 柚子ドレ和え すまし汁 かしわもち	粥 ミートローフ フキノ菜のコンソメ煮 甘酢和え 味噌汁 ミルクゼリー	粥 魚のカルパチオ焼き 春野菜の炒め物 梅風味サラダ すまし汁 果物	粥 揚鶏の香り漬け 青菜と厚揚げの煮浸し もずくトマト 中華スープ イオンゼリー(シラス)	粥 家常豆腐 牛蒡の炒め煮 磯あえ すまし汁 果物(バナナ)
間							
夕	粥 魚の粕漬け焼き ブロッコリーの炒めあん おかか和え すまし汁	粥 豚肉の甘辛炒め かぶの煮物 サラダ 味噌汁	粥 魚の香味蒸し つみれの煮物 和え物 味噌汁	粥 白身魚フライ 野菜の味噌炒め 菜種和え すまし汁	粥 豚肉のにんにく炒め 金平牛蒡 胡麻和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 蓮根のそぼろ煮 わさび和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 切干大根の煮物 ドレッシング和え 味噌汁
	エネルギー 1391 kcal たんぱく 55.2 g 脂質 37.2 g 炭水化物 200.7 g 食塩相当 8.6 g 鉄 6.7 mg	エネルギー 1367 kcal たんぱく 57.9 g 脂質 36 g 炭水化物 195.3 g 食塩相当 7.5 g 鉄 8.3 mg	エネルギー 1365 kcal たんぱく 54.8 g 脂質 29.7 g 炭水化物 210.2 g 食塩相当 8.1 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1399 kcal たんぱく 57.2 g 脂質 35.6 g 炭水化物 209.5 g 食塩相当 8.9 g 鉄 8.3 mg	エネルギー 1375 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 38.1 g 炭水化物 197.1 g 食塩相当 7.1 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1371 kcal たんぱく 54.8 g 脂質 40.5 g 炭水化物 190.6 g 食塩相当 6.6 g 鉄 9.5 mg	エネルギー 1387 kcal たんぱく 54.8 g 脂質 41.6 g 炭水化物 198 g 食塩相当 7.6 g 鉄 7.7 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年5月10日

～

2020年5月16日

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝	しらす雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	パン ほうれん草ソテー サラダ スープ 牛乳	粥 ひじきの旨煮 胡麻醤油和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 麩の卵とじ ゼリー 牛乳	コンソメ粥 大豆ポークビーンズ煮 ゼリー 牛乳	粥 ジャーマンポテト おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼	あんかけうどん 金平牛蒡 薩摩芋サラダ 煮豆 果物	キーマカレー らっきょうサラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 チキンフリッター 里芋の煮物 もやしのナムル 味噌汁 果物	粥 魚の中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉の和風ソテー 土佐煮 キャベツと林檎のサラダ スープ 果物	粥 さばのみそ煮 ブロッコリーのバター炒め 蓮根のパリパリサラダ すまし汁 コーヒージェリー	**誕生会** 散らし寿司 魚の木の芽焼き 茹で野菜のピーナッツソース すまし汁 果物
間							
夕	粥 鶏肉と卵の炒め物 冬瓜のツナ煮 酢の物 味噌汁	粥 魚のムニエル ふき煮物 青菜の和え物 すまし汁	粥 五色卵蒸し焼き 茄子のそぼろ煮 酢味噌和え すまし汁	粥 豚肉のおろしソース ぜんまいの炒り煮 柚子こしょう風味和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 高野豆腐の煮物 梅風味和え 味噌汁	粥 鶏肉のトマトソース 青菜の煮浸し オクラ納豆 味噌汁
	エネルギー 1399 kcal たんぱく 54.5 g 脂質 27 g 炭水化物 227.4 g 食塩相当 8.9 g 鉄 7.6 mg	エネルギー 1340 kcal たんぱく 56 g 脂質 36.4 g 炭水化物 192.4 g 食塩相当 8.6 g 鉄 7.9 mg	エネルギー 1397 kcal たんぱく 56.7 g 脂質 45.3 g 炭水化物 182.6 g 食塩相当 8.4 g 鉄 7.5 mg	エネルギー 1375 kcal たんぱく 57.6 g 脂質 35.2 g 炭水化物 205 g 食塩相当 8.7 g 鉄 8 mg	エネルギー 1361 kcal たんぱく 58 g 脂質 33.8 g 炭水化物 198.1 g 食塩相当 8 g 鉄 8.2 mg	エネルギー 1367 kcal たんぱく 58.3 g 脂質 39.4 g 炭水化物 187.3 g 食塩相当 7.9 g 鉄 7.9 mg	エネルギー 1358 kcal たんぱく 56.3 g 脂質 40 g 炭水化物 187.7 g 食塩相当 8.7 g 鉄 8.7 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年5月17日

～

2020年5月23日

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝	鮭雑炊 里芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ミルク粥 鶏団子のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	雑炊 南瓜の含め煮 イオンゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	パン オムレツ サラダ スープ 牛乳	粥 大根の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	スパゲティミートソース 玉子ロール ごぼうサラダ スープ 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き 茄子の煮浸し 青じそサラダ すまし汁 果物	* 駅弁・千葉県 * 菜の花弁当 とんかつ 竹の子煮 しその実和え すまし汁 果物	粥 おろしハンバーグ ビーフンソテー 磯和え 味噌汁 果物	粥 魚のみりん焼き 五目豆煮 ポン酢和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐の煮物 カニカマ和え 味噌汁 果物	粥 かに玉 白滝のたらこ炒め キャベツのサラダ スープ デザートムース
間							
夕	粥 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 和え物 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 根菜煮 春雨サラダ 味噌汁	粥 魚のチーズ焼き ブロッコリーソテー サラダ 味噌汁	粥 魚の有馬煮 炒めなます ゆかり和え 味噌汁	粥 豚肉と茸のオイスター炒め 里芋の煮物 中華和え スープ	粥 煮魚 冬瓜のそぼろ煮 胡麻和え 味噌汁	粥 ポークチャップ 切り昆布の煮物 菜花のわさび和え 味噌汁
	エネルギー 1394 kcal たんぱく 56.2 g 脂質 33.4 g 炭水化物 211.4 g 食塩相当 7.5 g 鉄 9.3 mg	エネルギー 1362 kcal たんぱく 55.1 g 脂質 38.6 g 炭水化物 183.8 g 食塩相当 8.8 g 鉄 7.6 mg	エネルギー 1408 kcal たんぱく 62.8 g 脂質 36.8 g 炭水化物 199.2 g 食塩相当 8.2 g 鉄 8.9 mg	エネルギー 1361 kcal たんぱく 54.7 g 脂質 32.8 g 炭水化物 207.7 g 食塩相当 7.3 g 鉄 7.8 mg	エネルギー 1353 kcal たんぱく 54.6 g 脂質 37.4 g 炭水化物 194 g 食塩相当 8.8 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1359 kcal たんぱく 57.3 g 脂質 46.7 g 炭水化物 184.9 g 食塩相当 8.1 g 鉄 7.5 mg	エネルギー 1368 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 40.7 g 炭水化物 192 g 食塩相当 8.8 g 鉄 68.6 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年5月24日 ~ 2020年5月30日

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝	粥 がんもの煮物 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	粥 野菜の炒め煮 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	トマト粥 ウイナーと野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳	味噌雑炊 はんぺんの煮物 果物 牛乳	粥 鮭の玉子とじ 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	パン ポトの洋風煮 ゼリー 牛乳	かに雑炊 車麩の煮物 イオンゼリー 牛乳
昼	たぬきそば 里芋の煮物 煮豆 生姜和え 果物	粥 鶏のさっぱり煮 ひじき煮 コーンサラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚のマスタードマヨ焼き 牛蒡の炒め煮 チョレギ風サラダ スープ 果物	粥 蒸し魚のレモン蒸し キャベツのコンソメ煮 ゆかりマヨ和え 味噌汁 *メロンゼリー	粥 豚肉と野菜の焼肉風 白菜と筍のあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉のみそだれかけ 南瓜の煮物 和え物 すまし汁 果物	ハヤシライス エビサラダ スープ フルーツポンチ
間							
夕	粥 鶏肉の香味たれ じゃが芋のツナ煮 なめ茸和え 味噌汁	粥 ふくさ卵 ｶﾌﾞﾏｰのあんかけ マヨ和え 味噌汁	粥 肉じゃが もやしのｶｰ風味 胡麻醬油和え 味噌汁	粥 中華旨煮 ふきの煮物 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え スープ	粥 野菜ｺﾛｯｹ 竹輪の煮物 ｷﾑﾁ納豆 すまし汁	粥 魚のﾌﾞｯﾄﾞﾝｽ 切干大根の煮物 わさび風味和え 味噌汁	粥 豚肉の卵とじ 大豆の煮物 マロニーサラダ 味噌汁
	エネルギー 1359 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 31.5 g 炭水化物 208.9 g 食塩相当 8.9 g 鉄 9.2 mg	エネルギー 1363 kcal たんぱく 55.1 g 脂質 38.7 g 炭水化物 193.5 g 食塩相当 7.9 g 鉄 12.6 mg	エネルギー 1419 kcal たんぱく 52.8 g 脂質 35.9 g 炭水化物 217.4 g 食塩相当 7.6 g 鉄 7.1 mg	エネルギー 1313 kcal たんぱく 57 g 脂質 38.6 g 炭水化物 179.3 g 食塩相当 8.1 g 鉄 7.7 mg	エネルギー 1357 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 36.2 g 炭水化物 198.2 g 食塩相当 8.1 g 鉄 8.3 mg	エネルギー 1368 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 35.4 g 炭水化物 203 g 食塩相当 7.3 g 鉄 7.2 mg	エネルギー 1387 kcal たんぱく 54.1 g 脂質 36.7 g 炭水化物 206.9 g 食塩相当 7.7 g 鉄 8.1 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年5月31日 ~ 2020年6月6日

	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	粥 いわしのかつお煮 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 冬瓜の煮物 果物 牛乳	粥 南瓜のとりそぼろ煮 柚子醤油和え 漬物 味噌汁 牛乳	パン マカロニ野菜のトマト煮 ゼリー 牛乳	鮭雑炊 けんちん煮込み ゼリー 牛乳	粥 筑前煮 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	パン 肉団子のコンソメ煮 ゼリー 牛乳
昼	焼きそば 南瓜のゴマ煮生姜風味 サラダ スープ 果物	粥 味噌カツ ごぼうの煮物 辛子和え すまし汁 コーヒーゼリー	粥 *親和福祉フェスタ* 魚の磯辺焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ 豚汁 フルーツ寒天	粥 鶏肉の照り焼き 薩摩芋の煮物 梅肉和え 味噌汁 果物	粥 魚の梅煮 ビーフン炒め ピリ辛和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 かに玉あんかけ 切干大根の煮物 キャベツのくるみ和え すまし汁 果物	粥 鶏肉の香味蒸し 炒めなます 南瓜サラダ 味噌汁 果物
間							
夕	粥 鶏肉の治部煮 ホウレン草の炒め煮 磯香和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 和え物 味噌汁	粥 蒸し鶏のパンバンジー 煮浸し タラモサラダ 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ぜんまいの炒り煮 カニカマ和え 味噌汁	粥 豚肉のシブシブ風 ふきの煮物 青菜のなめ茸和え スープ	粥 魚の粕漬け焼き がんもの煮物 マヨ和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 土佐煮 マスタード和え 味噌汁
	エネルギー 1354 kcal たんぱく 56.3 g 脂質 35.5 g 炭水化物 195.9 g 食塩相当 8.7 g 鉄 6.7 mg	エネルギー 1367 kcal たんぱく 57.2 g 脂質 33.1 g 炭水化物 204.6 g 食塩相当 7.9 g 鉄 9.6 mg	エネルギー 1332 kcal たんぱく 52.7 g 脂質 31.5 g 炭水化物 205.1 g 食塩相当 7.5 g 鉄 8.3 mg	エネルギー 1351 kcal たんぱく 55 g 脂質 28.9 g 炭水化物 211.8 g 食塩相当 6.7 g 鉄 6.5 mg	エネルギー 1371 kcal たんぱく 58.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 210.1 g 食塩相当 9 g 鉄 7.7 mg	エネルギー 1357 kcal たんぱく 55 g 脂質 38.3 g 炭水化物 195.7 g 食塩相当 8.9 g 鉄 93.1 mg	エネルギー 1361 kcal たんぱく 56.2 g 脂質 33.8 g 炭水化物 204.1 g 食塩相当 6.9 g 鉄 7.1 mg