

A		1日(金)	2日(土)
		豆腐ハンバーグ 甘辛たれ 付 厚焼卵 660kcal 0.1g	豆入り挽肉 カレーライス 付 福神漬け・ラッキョウ 675kcal 3.9g
B		タラの胡麻天ぷら 付 厚焼卵 633kcal 2.3g	鮭の卵 マヨネーズ焼き 付 茹でブロッコリー 御飯、スープ(じゃが芋・人参) 697kcal 3.2g
		南瓜のいとこ煮 春菊のしらす和え 味噌汁(庄内麩・玉葱) バナナ、御飯 マンゴープリン 37kcal 0.0g	帆立風フライ カリフラワーのマリネ 黄桃缶 パウンドケーキ (大納言) 75kcal 0.0g
A/B共通			
おやつ			

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
A	鶏の照り焼き 付 金時煮豆 641kcal 3.5g	《季節の行事食》 ばら散らし寿司 のし鶏 付 そら豆 冬瓜の ホタテあんかけ 赤だし (なめこ・豆腐) 白桃缶 655kcal 4.5g	豚肉の生姜炒め 付 ボイルキャベツ 529kcal 2.6g	肉豆腐 517kcal 2.4g	たぬきそば 549kcal 4.1g	ホキのフリッター 付 そら豆 617kcal 2.5g
	タラの酒蒸し 梅ソースかけ 付 金時煮豆 610kcal 3.5g		ホキの野菜蒸し 465kcal 2.3g	ぶり大根 592kcal 2.2g	ホッケの塩焼き 付 ほうれん草のおかか和え 御飯、味噌汁(小町麩・長葱) 559kcal 2.5g	豚肉きのこソース 付 そら豆 550kcal 2.8g
A/B共通	ふきと生揚げの煮物 茄子とみょうがのポン酢和え すまし汁(花麩・三つ葉) 牛乳羹、グリーンピース御飯 655kcal 4.5g		切干大根の炒り煮 ほうれん草の梅肉和え すまし汁(とろろ昆布・玉麩) リンゴ缶、御飯	ぜんまいの炒り煮 菜の花の錦糸和え 味噌汁(白菜・椎茸) 洋梨缶、御飯	シューマイ さつま芋の胡麻サラダ みかん缶	ズッキーニのソテー インゲンのフレンチサラダ スープ(カブ・ヤングコーン) マンゴー缶、御飯
おやつ	栗カステラ饅頭 101kcal 0.1g	レアチーズケーキ 極・ミサ:バニラパバロア 153kcal 0.1g	人形焼き 80kcal 0.0g	チョコパバロア 111kcal 0.1g	青りんごゼリー 62kcal 0.0g	もみじ饅頭(クリーム) 120kcal 0.1g

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
A	青椒肉絲(豚肉) 713kcal 2.5g	赤魚のかぶら蒸し 468kcal 3.2g	山菜うどん 343kcal 5.4g	鶏肉のトマト煮 付 ズッキーニのソテー 577kcal 1.6g	揚げ出し豆腐の 五目あん 534kcal 1.9g	鶏肉のチーズ焼き 付 スパゲティソース 631kcal 3.4g
	タラの チリソース風 727kcal 2.1g	鶏肉のくわ焼き 付 ブロッコリーのお浸し 488kcal 3.1g	ホッケの照り焼き 付 山菜おろし 御飯、赤だし(なめこ、長葱) 484kcal 2.7g	タラのフライ 付 ズッキーニのソテー 574kcal 1.8g	豚肉のおろし煮 514kcal 1.9g	カレイのムニエル タルタルソース 付 スパゲティソース 616kcal 3.5g
A/B共通	黒蜜大学芋 春雨の中華サラダ 中華スープ(ナルト・きくらげ) 杏仁豆腐、御飯	切昆布と竹輪の煮物 小松菜のゆかり和え すまし汁(茶そば・花麩) 洋梨缶、御飯	里芋の煮っころがし ほうれん草の辛子和え マンゴー缶	さつま芋の蜂蜜煮 キャベツのコールスローサラダ スープ(マッシュルーム・菜の花) みかん缶、御飯	ぜんまいの炒り煮 小松菜の磯和え 赤だし(花麩・三つ葉) パイ缶、御飯	ポテトのリヨネーズ インゲンのクルミ和え スープ(カブ・青梗菜) オレンジ、キャロットピラフ
おやつ	しっとり饅頭(黒糖) 72kcal 0.1g	水羊羹 89kcal 0.0g	蜂蜜レモンゼリー 79kcal 0.1g	カルシウム饅頭栗入り 41kcal 0.1g	リンゴフルーチェ 60kcal 0.2g	しっとり饅頭小麦 70kcal 0.1g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

2020年

5月の予定献立表

よみうりランド花ハウス デイサービス

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
A	タラの田菜 付 厚焼卵	かき揚げそば	カレイの照り焼き 付 人参の甘煮	八宝菜	チキンカレー 付 福神漬け・ラッキョウ	サバの葱味噌焼き
	487kcal 2.9g	473kcal 3.5g	493kcal 3.9g	490kcal 4.4g	715kcal 4.1g	608kcal 2.6g
B	鶏肉のもろみ 味噌焼き 付 厚焼卵	カレイの煮つけ <small>御飯、味噌汁(長葱・ほうれん草)</small>	鶏肉の山椒焼き 付 人参の甘煮	蒸ホキの 中華だれかけ	カレイのピカタ 付 粉ふき芋 <small>御飯、スープ(玉葱・人参)</small>	和風ハンバーグ おろしソース
	508kcal 3.0g	501kcal 2.1g	538kcal 4.0g	516kcal 4.0g	718kcal 2.9g	541kcal 2.7g
A / B 共通	ひじきの煮物 茄子の生姜和え すまし汁(はんぺん・みょうが) リンゴ缶、御飯	南瓜の甘煮胡麻風味 ほうれん草のワサビ和え パイ缶	山菜の煮物 オクラのおろしポン酢和え 豚汁 洋梨缶、御飯	ビーフン炒め 小松菜の中華サラダ 中華スープ(豆腐・ヤングコーン) バナナ、御飯	ホタテクリームコロケ ほうれん草のサラダ マンゴー缶	里芋の含め煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁(椎茸・玉葱) パイ缶、御飯
おやつ	パウンドケーキ蜂蜜レモン	マンゴープリン	もみじ饅頭(こしあん)	リンゴケーキ	しっとり饅頭吹雪	プチシュー(イチゴ)
	77kcal 0.0g	37kcal 0.0g	100kcal 0.0g	111kcal 0.1g	69kcal 0.0g	47kcal 0.1g

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
A	ホキの沢煮	筑前煮	かつ丼	広東麺	タラのタラコ マヨネーズ焼き 付 ズッキーニのソテー	鶏つくねと大根の煮物
	433kcal 2.4g	532kcal 2.7g	667kcal 3.6g	472kcal 4.2g	618kcal 3.0g	545kcal 3.5g
B	牛肉と じゃが芋の煮物	ブリの南部焼き	穴子丼	かに玉 <small>御飯、中華スープ(白菜・椎茸)</small>	ロールキャベツ	アジの蒲焼き
	572kcal 2.2g	591kcal 3.0g	565kcal 3.5g	638kcal 4.3g	560kcal 3.0g	484kcal 3.1g
A / B 共通	ブロッコリーのカニあんかけ 菜の花のポン酢和え すまし汁(庄内麩・オクラ) 黄桃缶、御飯	切昆布と大豆の煮物 小松菜のしその実和え 味噌汁(ナス・インゲン) マンゴー缶、御飯	ひじきの煮物 冷ややっこ 赤だし(花麩・なめこ) 白桃缶	シューマイ インゲン中華サラダ パイ缶	ポテトのグラタン 菜の花のシーザーサラダ スープ(卵・長葱) リンゴ缶、御飯	山菜の煮物 春雨サラダ すまし汁(玉麩・みょうが) 洋梨缶、御飯
おやつ	コーヒーゼリー	ミニたい焼き	ピーチフルーチェ	夏みかんゼリー	パウンドケーキ蜂蜜レモン	ロールケーキ
	64kcal 0.0g	100kcal 0.1g	60kcal 0.2g	56kcal 0.1g	77kcal 0.0g	118kcal 0.1g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

