



土支田デイサービスセンター5月献立表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	そぼろ丼 味噌汁 豆腐チャンプルー いんげん胡麻和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鱈の粕漬け焼き 茄子のピリ辛煮 大根サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 魚の山椒焼き 筑前煮 ほうれん草おかか和え 漬物	きつねそば ちくわチーズ炒め 水菜の生姜醤油和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 春野菜の煮物 人参サラダ フルーツ	ご飯 スープ サーモンフライ ジャーマンポテト 春キャベツのサラダ 漬物
3時	いちごババロア エネルギー 536kcal	黒糖ふかし エネルギー 532kcal	黒糖フークレエ エネルギー 528kcal	たい焼き エネルギー 530kcal	豆乳くずもち エネルギー 530kcal	オレンジゼリー エネルギー 566kcal
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 スープ 鱈の南蛮漬け 中華風肉じゃが 春雨サラダ 漬物	チキンカレー スープ 福神漬 グリーンサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き ひじき煮 白菜サラダ フルーツ	グリーンピースご飯 味噌汁 魚の胡麻マヨ焼き ふきの煮物 キャベツゆかり和え フルーツ	グリーンピースご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 炒り豆腐 いんげんピーナッツ和え 漬物	グリーンピースご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 ほうれん草の和え物 フルーツ
3時	クリームパン エネルギー 530kcal	フルーツチェ (いちご) エネルギー 573kcal	あんまん エネルギー 582kcal	イチゴスペシャル エネルギー 518kcal	コーヒゼリー エネルギー 539kcal	バームクーヘン エネルギー 547kcal
	16	17	18	19	20	21
昼食	菜の花ご飯 清汁 千草焼き 竹の子の土佐煮 豆苗のぼんず和え フルーツ	やわらかゆかりご飯(備蓄品) 味噌汁 揚げ豆腐 きんぴらごぼう ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ツナじゃが 山吹和え 漬物	ご飯 スープ チキンチャップ 粉ふき芋 マカロニサラダ 漬物	鮭しらす丼 味噌汁 きのこのしぐれ煮 ポテトサラダ フルーツ	ご飯 スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー 大根サラダ フルーツ
3時	どらやき エネルギー 523kcal	豆乳プリン エネルギー 560kcal	ケーキ エネルギー 606kcal	ケーキ エネルギー 580kcal	チョコパン エネルギー 519kcal	ヨーグルトババロア エネルギー 609kcal
	23	24	25	26	27	28
昼食	ハヤシライス スープ カリフラワーソテー 野菜たっぷりサラダ	ご飯 スープ 回鍋肉風 ニラ玉 ナムル 漬物	ご飯 スープ 鶏肉のムニエル きのこソテー フレンチサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 切干大根煮 ブロッコリーのゴママヨ和え フルーツ	なめこつろろそば 筑前煮 ほうれん草おかか和え フルーツ	ご飯 スープ 魚のピリ辛味噌焼き 餃子 華風和え フルーツ
3時	フルーツチェ (ピーチ) エネルギー 537kcal	黒胡麻汁粉 エネルギー 563kcal	抹茶あずきゼリー エネルギー 507kcal	黒糖ゼリー エネルギー 527kcal	選択おやつ エネルギー 538kcal	水ようかん エネルギー 597kcal
	30	31	都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。			
昼食	ご飯 スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト 大根サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ ふきの炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物				
3時	ミルクかん エネルギー 549kcal	杏仁豆腐 エネルギー 540kcal				