

2024福祉 5月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

		月	火	水	木	金
				5月1日	5月2日	5月3日
昼食			チャーハン 小松菜とささみのマヨ和え ワンタンスープ マンゴー杏仁	シルバーの和風焼き 高野豆腐煮 きゅうりの梅和え かきたま汁	カニトマトクリームスパゲッティ チキンピカタ スープ フルーツ(りんご缶)	
			kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.4/14.6/20.5/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/16.7/12.1/15.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 569/17.6/18.0/84.4/3.7	
5月6日 イナダの照り焼き さつまいもの花天煮 インゲンのごま油和え みそ汁	5月7日 チキンステーキ キャベツの煮物 ビーフンサラダ みそ汁	5月8日 肉うどん 香味シューマイ きゅうりの出汁正油和え フルーツ(黄桃缶)	5月9日 デミグラスソース風ハンバーグ なすの煮物 ほうれん草のサラダ みそ汁	5月10日 キタ/メヌケの和風ムニエル ひじき煮 かぼちゃマヨ和え みそ汁		
kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/17.2/8.2/30.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/15.1/15.2/20.0/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 489/16.9/8.7/81.6/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/11.3/15.8/21.6/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/15.8/16.7/25.1/2.4		
5月13日 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 ほうれん草のわさび和え すまし汁	5月14日 ちくわ玉子丼 つけもの フロッコリーのマヨ和え みそ汁 マンゴー杏仁	5月15日 鶏肉と春野菜の焼き浸し ビーフンの炒め煮 インゲンのゆかり和え みそ汁	5月16日 赤魚のみそ焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の梅和え すまし汁	5月17日 肉じゃがコロケ キャベツの炒め煮 きゅうりのなめ草和え みそ汁		
kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/14.6/11.7/17.3/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.2/13.3/26.3/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/15.4/14.7/18.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/17.8/6.3/16.1/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.4/10.8/34.9/2.3		
5月20日 アジの蒲焼き風丼 つけもの フロッコリーのピーナッツ和え みそ汁 小満 フルーツ(白桃缶)	5月21日 チキンソテーカクテルソース さつまいもの花がんも煮 インゲンのゆず塩和え すまし汁	5月22日 メンチカツ ぶきの煮物 もやしの玉子サラダ みそ汁	5月23日 小柱とキャベツのスパゲッティ 菜の花とベーコンのサラダ スープ ヨーグルト	5月24日 		
kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/17.3/9.2/21.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.8/12.4/29.7/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.9/19.1/23.8/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 511/21.1/12.6/79.7/3.3			
5月27日 マーボー豆腐 蒸シューマイ 小松菜の和え物 中華スープ	5月28日 あごだし五目ご飯 ホキのごま油焼き 大根と竹輪の煮物 スナッフエンドウの和え物 みそ汁	5月29日 鶏肉とキャベツの甘酢炒め ひじきの炒り煮 菜の花とチーズのサラダ みそ汁	5月30日 豆腐の牛すき煮丼 つけもの フロッコリーのハムサラダ みそ汁 白桃ゼリー	5月31日 みょうが香る冷やしそうめん 根菜とがんもの含め煮 オクラの塩昆布和え フルーツ(キウイフルーツ)		
kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/18.5/14.6/18.1/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/17.2/7.0/20.7/4.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/18.0/18.6/20.7/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.9/14.4/27.8/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 482/16.9/8.1/82.1/3.2		