

5月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
屋 食 間 食	今月の献立(平均) エネルギー：690kcal たんぱく質：22.9g 脂質：19.9g 炭水化物：102.3g 食塩相当量：3.5g				赤飯 菜花の味噌汁 カレイの煮付け かぼちゃのそぼろ煮 バナナ 田舎まんじゅう ほうじ茶	ごはん 中華スープ 八宝菜 もやしのナムル フルーチェ パイン チョコレートケーキ カフェオレ
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
屋 食 間 食	鶏とろろうどん 菜めし えんどうの山椒炒め 杏仁豆腐	皐月御膳 春のちらし寿司 すまし汁 五目揚げ豆腐煮 マンゴーゼリー	春のカレー プレーンオムレツ カリフラワーのドレッシング和え ヨーグルト ブルーベリーソース	ごはん えのきの味噌汁 春の天ぷら盛り合わせ 長いもの煮物 オレンジゼリー 黒糖まんじゅう ほうじ茶	ごはん とろろ昆布汁 かつおのたたき さといものゆず味噌かけ フルーチェ ぶどう	松花堂弁当 たけのごはん・すまし汁 さわらの西京焼き 春野菜の炒め煮・白菜のお浸し ヨーグルト ストロベリーソース
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
屋 食 間 食	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚肉の玉子とじ コールスローサラダ マンゴーゼリー やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏天みぞれあんかけ アスパラの辛子和え フルーチェ りんご チーズ蒸しケーキ はちみつレモン	ごはん なすの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き えんどうのカニカマ和え ぶどうゼリー 抹茶まんじゅう ほうじ茶	ごはん すまし汁 牛肉のオイスターソース炒め/さわらの梅焼き マカロニサラダ 杏仁豆腐 プリン カルシウムウエハース	五目きしめん わかめごはん いんげんのソテー ヨーグルト オレンジソース クリームコンフェ ミルクティー	ごはん 麩の味噌汁 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 バナナ チョコ焼きドーナツ アップルジュース
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
屋 食 間 食	ごはん 大根の味噌汁 あじの南部焼き さといもの煮付け ピーチゼリー 黒糖蒸しケーキ サイダー	ごはん コンソメスープ トマト煮込みハンバーグ/さけのムニエル ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト オレンジソース もみじまんじゅう ほうじ茶	味噌ラーメン ごはん 焼売の中華あんかけ 杏仁豆腐 コアイチゴ カルシウムウエハース	ごはん すまし汁 さわらのつけ焼き さつまいもと昆布の煮付け フルーチェ メロン 紅茶のパウムクーヘン カフェオレ	豚丼 なすの味噌汁 白菜のお浸し マンゴーゼリー あずきクリームワッフル レモンティー	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き じゃがいものツナ煮 ヨーグルト ブルーベリーソース ホットケーキ ミルクティー
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
屋 食 間 食	ツナピラフ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ ヨーグルト ストロベリーソース 紫芋まんじゅう ほうじ茶	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 えんどうのおかか和え マンゴーゼリー ココアムース カルシウムウエハース	ごはん わかめの味噌汁 牛肉の野菜炒め アスパラのピーナツ和え フルーチェ オレンジ ドーナツ カフェオレ	きつねそば ゆかりごはん なすの香味炒め ヨーグルト キウイソース しっとりミニケーキ はちみつレモン	ごはん 菜花の味噌汁 鶏肉のカレー焼き/赤魚のおろし煮 ポテトサラダ バナナ やわらかおかき のりしお 緑茶	ごはん なすの味噌汁 太刀魚の南蛮漬け もやしの和風和え 杏仁豆腐 小倉パン ほうじ茶