

(献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

(内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。



予定献立表



日付	5月1日（木）	5月2日（金）	5月3日（土）	5月4日（日）
朝食	5/7 こどもの日献立 子どもも大人も大好きな献立にしてみました。 昼食：オムライス 煮込みハンバーグ コーススローサラダ コーンスープ おやつ：こいのぼりの練り切り			
10時	黒糖パン・バターロール カリフラワーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳 	ごはん みそ汁 がんもの煮付け さくら漬 しば漬	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 しそ昆布佃煮 べったら漬	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け 梅干し 味付なめ茸 
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ キャベツのソテー ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 赤魚の照り焼き 長芋の京風煮 人参ツナサラダ すまし汁	ごはん ミートローフ ブロッコリーのクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ	五目ご飯 鯖竜田揚げ 菜の花の和え物 みそ汁
おやつ（DM）	もみじ饅頭（オレンジ）	ココアワッフル（バナナ） 	今川焼き（きなこ煎餅）	レモンケーキ（スナック）
夕食	ごはん  鯖味噌煮 きんぴらごぼう 里芋のマヨわさび和え すまし汁	ごはん  牛肉の時雨煮 もやしの卵炒め 小松菜の和え物 ピーチゼリー	わかめごはん カレイの香味焼き さつま芋の炒め煮 胡瓜と玉葱の中華和え オレンジ 	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 茄子の煮物 青梗菜の和え物 バナナ 
職員	鯖味噌煮	豚肉のカレー風味炒め	カレイの香味焼き	花五目卵焼き
エネルギー	1,492kcal	1,511kcal	1,343kcal	1,452kcal
たんぱく質	54.4 g	64.7 g	52.4 g	54.7 g
脂質	52.0 g	54.3 g	24.3 g	49.2 g
食塩	7.9 g	8.4 g	10.2 g	8.7 g

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし



予定献立表



日付	5月5日（月）	5月6日（火）	5月7日（水）	5月8日（木）	5月9日（金）	5月10日（土）	5月11日（日）
朝食	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 きゅうり漬 しその実漬	スナックパン ウインナーのトマト煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 さくら漬 しそ昆布佃煮	黒糖パン・バターロール カリフラワーのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁 白半平の煮付け 梅干し ピーマン漬け	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 味付なめ茸 たくあん漬け	ごはん みそ汁 ほうれん草の煮浸し しば漬 昆布豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 野菜入り卵焼き 長芋の磯煮 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん 牛肉の中華炒め 茄子の煮物 胡瓜とわかめの生姜醤油和え 中華スープ	【こどもの日献立】 オムライス 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	醤油ラーメン 海老焼売 ほうれん草のナムル ヨーグルト 麺禁：青椒肉絲	牛丼 青梗菜の塩炒め 大根と人参の甘酢和え みそ汁	ごはん チーズ入りキッシュ じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の梅風味照り焼き ピーマンの炒め物 玉葱とわかめの和え物 すまし汁
おやつ （DM）	もなか （オレンジ）	バウムクーヘン （煎餅）	練り切り：こいのぼり （//）	抹茶まんじゅう （おかき）	バナナクレープ （きなこ煎餅）	ドーナツ （キウイ）	スナック菓子 （//）
夕食	ごはん 白身魚のおろし煮 筑前煮 ほうれん草の和え物 キウイ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 大根と竹輪の煮物 チンゲン菜の辛子和え みそ汁	ごはん カレイの西京焼き ブロッコリーのソテー 南瓜のピーナッツ和え オレンジ	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ひじきとツナの煮物 もやしのお浸し みそ汁	ごはん 赤魚のごま味噌焼き 里芋と豚肉の炒め煮 菜の花のカニカマ和え グレープゼリー	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 茄子のおかか煮 白菜の即席漬け バナナ	ごはん 鮭の幽庵焼き さつま芋の煮物 キャベツのごま和え オレンジゼリー
職員	白身魚のおろし煮	赤魚のごま味噌焼き	かしわもち	青椒肉絲	餃子	白身魚のフリッター	メンチカツ

エネルギー	1,457kcal	1,395kcal	1,492kcal	1,433kcal	1,356kcal	1,432kcal	1,419kcal
たんぱく質	64.8 g	49.0 g	61.1 g	57.8 g	53.4 g	55.6 g	55.3 g
脂質	30.3 g	56.5 g	39.7 g	40.8 g	39.2 g	35.4 g	39.4 g
食塩	9.7 g	6.7 g	9.5 g	9.8 g	7.8 g	8.9 g	6.7 g

献立は都合により、変更になる事があります。

味噌ラーメン

天津飯

老健 ひざし



予定献立表



日付	5月12日（月）	5月13日（火）	5月14日（水）	5月15日（木）	5月16日（金）	5月17日（土）	5月18日（日）
朝食	ごはん みそ汁 肉詰め稲荷の煮付け べったら漬 しその実漬 	パースティック カリフラワーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳 	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け のり佃煮 梅干し 	黒糖パン・バターロール チキンボールのケチャップ煮 洋梨缶 牛乳 	ごはん みそ汁 お好み半平の煮付け きゅうり漬 ピーマン漬 	ごはん みそ汁 がんもの煮付け たくあん漬 しそ昆布佃煮 	ごはん みそ汁 半平の煮付け しば漬 味付なめ茸 
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳 	ヤクルト 	牛乳 
昼食	ごはん  ぶり大根 もやしの五目炒め 小松菜の辛子和え みそ汁	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コーンスープ	筍ごはん  カレイの煮付け 菜の花のお浸し すまし汁	麻婆丼  チンゲン菜とベーコンの塩炒め もやしと人参のナムル わかめスープ	そば 白身魚の天ぷら ほうれん草のなめ茸和え ヨーグルト 麺禁：厚焼き玉子	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根と角麩の煮付け キャベツの梅和え すまし汁	ごはん 豆腐の中華煮 茄子のおかか煮 カリフラワーの和え物 すまし汁
おやつ （DM）	水ようかん （オレンジ）	Caウエハース （II）	どら焼き （きなこ煎餅）	ペアクリームワッフル （キウイ）	上用まんじゅう （おかき）	煎餅 （II）	プチケーキ （バナナ）
夕食	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め じゃが芋の煮物 青梗菜の和え物 フルーチェ	ごはん  鮭の塩焼き 蓮根と人参の甘辛煮 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め 春雨の炒め物 大根とわかめの甘酢和え バナナ 	ごはん 松風焼き こふき芋 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉の和風ソテー 南瓜の煮物 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ごはん 鯖の生姜焼き 菜の花の煮浸し さつま芋サラダ ストロベリーゼリー	ごはん 肉団子の酢豚風 にら玉 もやしとハムの中華和え キウイ 
職員	松風焼き	白身魚のムニエル	照り焼きハンバーグ	春巻き	厚焼き玉子	カレイの西京焼き	コロッケ

エネルギー	1,434kcal	1,464kcal	1,356kcal	1,406kcal	1,487kcal	1,504kcal	1,500kcal
たんぱく質	55.1 g	55.8 g	55.6 g	56.1 g	68.6 g	67.7 g	56.5 g
脂質	37.4 g	51.6 g	29.8 g	46.3 g	40.1 g	29.2 g	48.8 g
食塩	9.1 g	8.6 g	8.1 g	7.7 g	9.2 g	8.5 g	10.7 g

献立は都合により、変更になる事があります。

親子丼

うどん

老健 ひざし



予定献立表



日付	5月19日（月）	5月20日（火）	5月21日（水）	5月22日（木）	5月23日（金）	5月24日（土）	5月25日（日）
朝食	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け 梅干し しその実漬	パタースティック カリフラワーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 白半平の煮付け べったら漬 ピーマン漬	黒糖パン・バターロール ミートボール パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁 がんもの煮付け しば漬 昆布豆	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 たくあん漬 味付なめ茸	ごはん みそ汁 半平の煮付け さくら漬 しそ昆布佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	中華飯 焼売 大根と人参の甘酢和え みそ汁	ナポリタン オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 麺禁：鶏肉照り焼き	【誕生日献立】 朴葉寿司 筑前煮 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん・納豆 赤魚の生姜煮 南瓜のいとこ煮 菜の花の和え物 みそ汁	ごはん マカロニグラタン さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ コーンスープ	ごはん 牛肉の五目きんぴら 小松菜のソテー 長芋のおかか和え すまし汁	わかめごはん 白身魚の西京焼き 厚揚げとピーマンの甘辛煮 南瓜のピーナッツ和え すまし汁
おやつ （DM）	たい焼き （おかき）	カスタードケーキ （オレンジ）	抹茶ケーキ （//）	ドーナツ （きなこ煎餅）	スナック （//）	今川焼き （キウイ）	レモンケーキ （バナナ）
夕食	ごはん 牛肉の時雨煮 里芋の煮物 菜の花の和え物 フルーチェ	ごはん 白身魚の香味焼き じゃが芋の煮物 キャベツと胡瓜の塩昆布和え みそ汁	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 ツナときのこのソテー チンゲン菜のあえもの キウイ	ごはん 卵の千種焼き 大根と竹輪の煮物 ほうれん草の辛子和え すまし汁	ごはん 肉豆腐 蓮根と人参の煮物 ブロッコリーの和え物 オレンジ	ごはん 鮭の石狩風煮 白菜とカニカマの煮物 青梗菜のお浸し ストロベリーゼリー	ごはん 豚肉のケチャップ煮 春雨のソテー ほうれん草の和え物 フルーツカクテル
職員	ホタテ風味カツ	鶏照り焼き	抹茶ケーキ	牛肉のオイスター炒め	ミートローフ	鮭の石狩風煮	チョコババロア

エネルギー	1,430kcal	1,379kcal	1,481kcal	1,387kcal	1,381kcal	1,438kcal	1,399kcal
たんぱく質	56.0 g	52.8 g	65.4 g	64.7 g	52.9 g	58.7 g	58.7 g
脂質	36.3 g	28.6 g	47.6 g	32.3 g	36.6 g	34.5 g	34.7 g
食塩	8.8 g	8.2 g	9.4 g	8.0 g	7.3 g	8.2 g	8.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

三色丼

焼きそば

老健 ひざし



予定献立表



日付	5月26日（月）	5月27日（火）	5月28日（水）	5月29日（木）	5月30日（金）	5月31日（土）
朝食	ごはん みそ汁 がんもの煮付け べったら漬 味付なめ茸	パタースティック キャベツのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 しば漬 ピーマン漬	黒糖パン・バターロール ウインナー炒め パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け たくあん漬 しそ昆布佃煮	ごはん みそ汁 肉詰め稲荷の煮付け きゅうり漬 昆布豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト
昼食	ごはん メバルの塩焼き ブロッコリーの塩煮 もやしのコーンマヨ和え みそ汁	ごはん エビチリ豆腐 小松菜のソテー 春雨の中華和え わかめスープ	焼うどん 大根と竹輪の煮物 青梗菜の辛子和え フルーツポンチ 麵禁：アジフライ	ごはん カレーの幽庵焼き 大学芋 ほうれん草の辛子和え みそ汁	ポークカレー イカドーナッツフライ コールスローサラダ プリン	ごはん 鯖の竜田揚げ もやしと人参の中華煮 菜の花のカニカマ和え すまし汁
おやつ（DM）	いちごクレープ （Caウエハース）	バウムクーヘン （スナック）	プチシュークリーム （バナナ）	黒棒明門 （オレンジ）	煎餅 （II）	上用まんじゅう （キウイ）
夕食	ごはん オムレツのデミソースかけ こふき芋 菜の花のわさび和え オレンジ	ごはん 鯖の柚子胡椒焼き 茄子の煮物 胡瓜の即席漬 すまし汁	ごはん 蓮根と豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 もずくの酢物 キウイ	ごはん 牛肉の焼肉風炒め ひじきの煮物 わかめともやしの和え物 みそ汁	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 白菜の炒り煮 ごぼうサラダ すまし汁	ごはん 豆腐のとろみ煮 大根と豚肉の炒め物 ほうれん草の和え物 バナナ
職員	オムレツのデミソースかけ	白身魚のフライ	アジフライ	鶏肉の照り煮	オムレツ	蒸し鶏の梅ダレ

エネルギー	1,368kcal	1,377kcal	1,379kcal	1,408kcal	1,430kcal	1,438kcal
たんぱく質	49.8 g	45.4 g	49.3 g	52.4 g	58.2 g	54.3 g
脂質	40.6 g	44.1 g	31.4 g	44.6 g	41.6 g	44.5 g
食塩	8.2 g	8.1 g	8.6 g	8.4 g	8.0 g	8.1 g

献立は都合により、変更になる事があります。

そば

厚揚げ丼

老健 ひざし