

5月 献立

2024年度

地域生活支援センターかのん

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える				
月	6	20	朝食				月	13	27	朝食					
			夕食	ご飯 味噌汁 コロッケ 線キャベツ 五目豆	豚ひき肉 大豆水煮	白米、油 じゃが芋 パン粉				大根、なめこ、キャベツ 人参、ごぼう	夕食	オムライス スープ コールスローサラダ	鶏肉、卵 ベーコン	白米、油 ノンエッグマヨネーズ	玉葱、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、コーン缶
火	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き お浸し フルーツ	鶏卵 かつお節 豆腐	白米	青菜、人参、わかめ フルーツ	火	14	28	朝食	パン スープ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	鶏卵 ヨーグルト	パン	キャベツ、玉葱、人参 パセリ、フルーツ
			夕食	パン レタススープ 煮込みハンバーグ 人参グラッセ 粉ふき	合いびき肉 ベーコン	パン、パン粉 じゃが芋	レタス、玉ねぎ、人参 トマト缶				夕食	牛丼 味噌汁 茄子の揚げ浸し	牛肉	白米、じゃが芋	玉葱、茄子、大根 小葱
水	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 煮魚 きんぴらごぼう	鰯	白米、ごま 麩	ごぼう、人参、キャベツ	水	1	15 29	朝食	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き お浸し フルーツ	銀鱈 かつお節	白米	なめこ、小葱、ほうれん草 フルーツ
			夕食	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	豚ひき肉	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	玉葱、マッシュルーム 人参、きゅうり				夕食	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ 線キャベツ ひじき煮	鶏モモ肉 油揚げ	白米、油	キャベツ、ひじき、人参 蒟蒻、いんげん
木	9	23	朝食	パン コンソメスープ ジャム ウインナーソーテ トマト ヨーグルト フルーツ	ウインナー ヨーグルト	パン、ジャム	キャベツ、人参、玉ねぎ トマト、フルーツ	木	2	16 30	朝食	パン ジャム ウインナーソーテ パナナ ゆでブロッコリー ヨーグル	ウインナー チーズ ヨーグルト	パン、ジャム	ブロッコリー、バナナ
			夕食	ご飯 味噌汁 かじきの塩こうじ焼き 胡麻和え	かじき 豆腐	白米、ごま	玉ねぎ、わかめ ほうれん草、人参				夕食	中華丼 豆腐スープ ナムル	豚肉、豆腐	白米、ごま	青梗菜、人参、きくらげ もやし、ほうれん草 わかめ
金	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 フルーツ しらす納豆 お浸し	納豆、しらす	白米	南瓜、玉葱、ほうれん草 バナナ	金	3	17 31	朝食	ご飯 味噌汁 納豆 切り干し大根煮 バナナ	納豆 しらす 油揚げ	白米	切り干し大根、人参 干し椎茸、バナナ
			夕食	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト	豚肉、ツナ	白米、じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ きゅうり、コーン缶				夕食	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き トマト 南瓜煮	豚肉	白米、南瓜	トマト、玉ねぎ、南瓜
土	11	25	朝食	パン スープ フルーツ ハムエッグ 茹でブロッコリー	ハム、鶏卵	パン	ほうれん草、コーン缶 ブロッコリー、フルーツ	土	4	18	朝食	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き きんぴら	鮭	白米、麩 ごま	キャベツ、ごぼう、人参
			夕食	五目焼きそば スープ シュウマイ トマト	豚肉	中華蒸しめ ん	キャベツ、人参、玉葱 干し椎茸、トマト				夕食	ご飯 すまし汁 肉じゃが 磯和え	豚肉 豆腐	白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、青菜 えのき、小葱、海苔
日	12	26	朝食	ご飯 すまし汁 フルーツ サバの味噌煮 お浸し	鯖	白米、麩	わかめ、ほうれん草 フルーツ	日	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 フルーツ しらす納豆 お浸し	納豆 しらす	白米	南瓜、玉葱、ほうれん草 バナナ
			夕食								夕食				

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります