

令和 06年05月

月間メニュー表

3分菜食

1	朝 : 三分粥200g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物(3分)・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(3分)・メロンゼリー 水 夕 : 三分粥200g・メバルのねぎあんかけ・(付)かぶ・大根とはんぺん煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン・ジョア(ストロベリー)	16	朝 : 三分粥200g・えびしんじょう煮・ブロッコリーと卵の炒め(分)・Pうめびしお ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・メバルの味噌煮・(付)かぶ・里芋の煮物 ほうれん草ごま和え(分)・オレンジジュース 木 夕 : 三分粥200g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・大根の和え物(3分) 洋梨缶(3分)
2	朝 : 三分粥200g・温泉卵・P醤油・杓苳草とツナのお浸し(分)・味噌汁(ナ・タ) 豆乳 昼 : 三分粥200g・かれの煮付け・(付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶(3分) 木 夕 : 三分粥200g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ1/2 ジョア(プレーン)・Pゆずみそ	17	朝 : 三分粥200g・卵豆腐～和風あん～・白和え・Pたいみそ・味噌汁1/2(キャベツ・ カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・鶏つみれの和風煮(3分)・白菜の中華煮(3分) ポテトサラダ(3分)・洋梨缶(3分) 金 夕 : 三分粥200g・蒸かれの甘味噌かけ・(付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒め キャベツのお浸し(3分)・ぶどうゼリー
3	朝 : 三分粥200g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁1/2(タマゴ・ 牛乳プリン 昼 : 三分粥200g・鶏つみれのトマト煮・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ・りんご缶(3分)・牛乳100ml 金 夕 : 三分粥200g・赤魚の味噌煮・(付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18	朝 : 三分粥200g・肉団子の甘酢煮(3分)・白菜のゆかり和え(3分)・Pたいみそ 味噌汁1/2(ナ・タ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・赤魚のおろし煮(3分)・(付)青菜・人参・冬瓜の煮物 花野菜サラダ(3分)・Pマヨネーズ・おろしバナナ 土 夕 : 三分粥200g・鶏肉と野菜の中華煮(3分)・かぼちゃの煮物(3分) ほうれん草ごま和え(3分)・ヨーグルト
4	朝 : 三分粥200g・大根のそぼろ煮(3分)・キャベツのツナ和え(3分) カルシウム牛乳・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(タマゴ)・カリフラワーのゴマサダ(3分) ヤクルト 土 夕 : 三分粥200g・キノコの照り煮3個(3分)・(付)粉ふき芋 野菜のトマト煮(3分)・ほうれん草お浸し(3分)・りんご缶(3分)	19	朝 : 三分粥200g・車麩の卵とじ(3分)・なすの和え物(3分)・Pうめびしお 味噌汁1/2(ナ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・豆腐と挽肉の味噌煮(3分)・大根の煮物(3分) 白菜とかぼの和え物(3分)・メロンゼリー・ジョア(ストロベリー) 日 夕 : 三分粥200g・白身魚の野菜あん(3分)・ほうれん草マヨ和え・黄桃缶(3分)
5	朝 : 三分粥200g・豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物・Pたいみそ 味噌汁1/2(大根)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・こどもの日デザー 日 夕 : 三分粥200g・メバルのバター蒸し・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ(分)・白桃缶(3分)・Pうめびしお	20	朝 : 三分粥200g・赤魚の煮付け(3分)・(付)人参・菜の花の和え物(3分) Pたいみそ・味噌汁1/2(ナ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・中華うま煮(分)・えび焼売2個・ほうれん草ナムル オレンジゼリー 月 夕 : 三分粥200g・キャベツそぼろ炒め煮(3分)・かぶのコンソメ煮(3分) かぼちゃサラダ(3分)・りんご缶(3分)
6	朝 : 三分粥200g・温泉卵・P醤油・杓苳草ごま和え(分)1/2・Pゆずみそ 味噌汁(タマゴ・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・かれの野菜あんかけ(3分)・南瓜の煮物(3分)・大根サラダ(タマゴ) デザートムース 月 夕 : 三分粥200g・豆腐と挽肉の中華煮(3分)・EPMと大根の煮物(3分) カリフラワーと卵の炒め(3分)・マンゴー缶(3分)	21	朝 : 三分粥200g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物(3分)・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(3分)・メロンゼリー 火 夕 : 三分粥200g・メバルのねぎあんかけ・(付)かぶ・大根とはんぺん煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン・ジョア(ストロベリー)
7	朝 : 三分粥200g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分) Pたいみそ・味噌汁1/2(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) みかん缶(3分) 火 夕 : 三分粥200g・白身魚の煮付け・(付)なす・じゃが芋そぼろ煮 白菜の和え物(3分)・洋梨缶(3分)・Pうめびしお	22	朝 : 三分粥200g・温泉卵・P醤油・杓苳草とツナのお浸し(分)・味噌汁(ナ・タ) 豆乳 昼 : 三分粥200g・かれの煮付け・(付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶(3分) 水 夕 : 三分粥200g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ1/2 ジョア(プレーン)・Pゆずみそ
8	朝 : 三分粥200g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーとツナサダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・白身魚のポン酢蒸し・(付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・アセロラゼリー 水 夕 : 三分粥200g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え Pたいみそ・みかん缶(粉飴)	23	朝 : 三分粥200g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁1/2(タマゴ・ 牛乳プリン 昼 : 三分粥200g・鶏つみれのトマト煮・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ・りんご缶(3分)・牛乳100ml 木 夕 : 三分粥200g・赤魚の味噌煮・(付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9	朝 : 三分粥200g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(ナ・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・チキンボール炒め煮1/2・冷やっこ・P醤油 ブロッコリーとツナ和え(分)・りんご缶(3分)・ヤクルト 木 夕 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー	24	朝 : 三分粥200g・大根のそぼろ煮(3分)・キャベツのツナ和え(3分) カルシウム牛乳・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(タマゴ)・カリフラワーのゴマサダ(3分) ヤクルト 金 夕 : 三分粥200g・キノコの照り煮3個(3分)・(付)粉ふき芋 野菜のトマト煮(3分)・ほうれん草お浸し(3分)・りんご缶(3分)
10	朝 : 三分粥200g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ナ・タ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・蒸かしのねぎあんかけ・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パインゼリー 金 夕 : 三分粥200g・干草蒸し～和風あん～・(付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶(3分)	25	朝 : 三分粥200g・豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物・Pたいみそ 味噌汁(大根)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・いちごゼリー 土 夕 : 三分粥200g・メバルのバター蒸し・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ(分)・白桃缶(3分)
11	朝 : 三分粥200g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pたいみそ・味噌汁1/2(麩・ナ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶(3分) 土 夕 : 三分粥200g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお	26	朝 : 三分粥200g・温泉卵・P醤油・杓苳草ごま和え(分)1/2・Pゆずみそ 味噌汁(タマゴ・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・かれの野菜あんかけ(3分)・南瓜の煮物(3分)・大根サラダ(タマゴ) デザートムース 日 夕 : 三分粥200g・豆腐と挽肉の中華煮(3分)・EPMと大根の煮物(3分) カリフラワーと卵の炒め(3分)・マンゴー缶(3分)
12	朝 : 三分粥200g・ふんわりシツメ煮(軟)・ほうれん草浸し(分)・P金山寺みそ 味噌汁(ジャガ・イモ・ナ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・(付)小花麩・大根の煮物1/2 カニ入り花野菜サラダ・マンゴー缶(3分) 日 夕 : 三分粥200g・挽肉とキャベツの炒め煮・冬瓜とつみれの煮物 南瓜のごまあえ・りんごゼリー	27	朝 : 三分粥200g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分) Pたいみそ・味噌汁1/2(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) みかん缶(3分) 月 夕 : 三分粥200g・白身魚の煮付け・(付)なす・じゃが芋そぼろ煮 白菜の和え物(3分)・洋梨缶(3分)・Pうめびしお
13	朝 : 三分粥200g・はんぺん煮(3分)・なすの和え物(3分)・Pうめびしお カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・鶏つみれの中華煮(3分)・青菜と車麩の煮浸し(3分)・温泉卵 P醤油・オレンジゼリー 月 夕 : 三分粥200g・豆腐味噌そぼろあん(3分)・かぶの煮物 キャベツのマヨサダ(3分)・黄桃缶(3分)	28	朝 : 三分粥200g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーとツナサダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・白身魚のポン酢蒸し・(付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・アセロラゼリー 火 夕 : 三分粥200g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え Pたいみそ・みかん缶(粉飴)
14	朝 : 三分粥200g・大根のそぼろ煮(3分)・ほうれん草和え物(3分)・Pゆずみそ 味噌汁1/2(麩・ナ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・中華風かに卵蒸し(3分)・豆腐と白菜の煮浸し(3分) 人参のごま和え(3分)・バナナムース 火 夕 : 三分粥200g・メバルの煮付け(3分)・(付)人参・なすと挽肉の味噌煮(3分) ポテトサラダ(3分)・杏仁フルーツ(3分)	29	朝 : 三分粥200g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(ナ・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・チキンボール炒め煮1/2・温やっこ・P醤油 ブロッコリーとツナ和え(分)・りんご缶(3分)・ヤクルト 水 夕 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー
15	朝 : 三分粥200g・温泉卵・P醤油・大根とツナのサラダ・Pたいみそ 味噌汁(ナ・タ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・(付)小花麩・じゃが芋の煮物 フレンチサラダ(ナ)・オレンジゼリー 水 夕 : 三分粥200g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ(分)・ほうれん草お浸し 黄桃缶(3分)	30	朝 : 三分粥200g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ナ・タ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・蒸かしのねぎあんかけ・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パインゼリー 木 夕 : 三分粥200g・干草蒸し～和風あん～・(付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶(3分)
		31	朝 : 三分粥200g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pたいみそ・味噌汁1/2(麩・ナ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶(3分) 金 夕 : 三分粥200g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

5分菜食 (6g)

1 水	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)1/2・メロンゼリー 牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・メバルのねぎあんかけ・(付)ｶﾌﾞﾜｰ・大根とはんぺん煮物 白菜のごま和え・牛乳プリン・ジョア(ストロベリー)	16 木	朝 : 五分粥300g・えびしんじょう煮・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵のﾏﾀﾞ(分)・Pうめびしお カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・メバルの味噌煮・(付)かぶ・里芋の煮物 ほうれん草ごま和え(分)・オレンジジュース 夕 : 五分粥300g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・大根マヨサラダ 洋梨缶
2 木	朝 : 五分粥300g・出し巻き卵焼き・(付)白菜・杓刈草とﾀﾞのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・かれの煮付け・(付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶 夕 : 五分粥300g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ ジョア(プレーン)・Pゆずみそ	17 金	朝 : 五分粥300g・はんぺん和風あんかけ・(付)なす・白和え 味噌汁1/2(ｷﾞｽ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏つみれの和風煮・白菜の中華煮・ポテトサラダ(分)・洋梨 Pうめびしお 夕 : 五分粥300g・蒸かれの甘味噌かけ・(付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒め ｷﾞｽのお浸し(分)・ぶどうゼリー
3 金	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・牛乳プリン 昼 : 五分粥300g・鶏つみれのトマト煮・(付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ポテトのバター煮 ｷﾞｽと卵のサラダ・りんご缶・カルシウム牛乳 夕 : 五分粥300g・赤魚の味噌煮・(付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18 土	朝 : 五分粥300g・肉団子の甘酢煮・白菜のゆかり和え・Pのり佃煮 味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚のおろし煮・(付)青菜・人参・冬瓜の煮物 花野菜サラダ(分)・Pマヨネーズ・バナナ1/2 夕 : 五分粥300g・鶏肉と野菜の中華煮・かぼちゃの煮物(分) ほうれん草ごま和え(分)・みかん缶・ヨーグルト
4 土	朝 : 五分粥300g・根菜のそぼろ煮(分)・ｷﾞｽのﾏﾀﾞ和え(分)・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(ﾀﾞ)・ｶﾌﾞﾜｰのｺﾞﾏﾀﾞ マンゴー缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・チキンボールの照り煮・(付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんご缶	19 日	朝 : 五分粥300g・車麩の卵とじ・なすの和え物(分)・Pうめびしお 味噌汁1/2(ｷﾞｽ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の味噌煮・大根の煮物・白菜とｶﾞの和え物 メロンゼリー・ジョア(ストロベリー) 夕 : 五分粥300g・白身魚の野菜あん(分)・野菜あん・ほうれん草マヨ和え 黄桃缶
5 日	朝 : 五分粥300g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物・Pたいみ カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・こどもの日デザー 夕 : 五分粥300g・メバルのバター蒸し・(付)ｷﾞｽ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ(分)・白桃缶・ヨーグルト	20 月	朝 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)人参・菜の花の和え物(分)・Pのり佃煮 味噌汁1/2(ｷﾞｽ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・中華うま煮(分)・えび焼売2個・ほうれん草ナムル フルーツゼリー 夕 : 五分粥300g・ｷﾞｽのそぼろ炒め煮・かぶのコンソメ煮(分) かぼちゃサラダ(分)・りんご缶
6 月	朝 : 五分粥300g・オムレツ・(付)じゃが芋・ほうれん草ごま和え(分) Pのり佃煮・味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・白菜・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・かれの野菜あんかけ(分)・南瓜の煮物・大根サラダ(分) デザートムース 夕 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物 ｶﾌﾞﾜｰと卵のサラダ・マンゴー缶・ジョア(マスカット)	21 火	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)1/2・メロンゼリー 牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・メバルのねぎあんかけ・(付)ｶﾌﾞﾜｰ・大根とはんぺん煮物 白菜のごま和え・牛乳プリン・ジョア(ストロベリー)
7 火	朝 : 五分粥300g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分) Pたいみそ・味噌汁1/2(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) みかん缶 夕 : 五分粥300g・白身魚の煮付け・(付)なす・じゃが芋そぼろ煮 白菜の和え物・洋梨缶・Pうめびしお	22 水	朝 : 五分粥300g・出し巻き卵焼き・(付)白菜・杓刈草とﾀﾞのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・かれの煮付け・(付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶 夕 : 五分粥300g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ ジョア(プレーン)・Pゆずみそ
8 水	朝 : 五分粥300g・冬瓜と豆腐の煮物・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｽﾞ ﾏﾞﾀﾞ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(ｶﾌﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・白身魚のポン酢蒸し・(付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・アセロラゼリー 夕 : 五分粥300g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え Pたいみそ・みかん缶(粉飴)	23 木	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・牛乳プリン 昼 : 五分粥300g・鶏つみれのトマト煮・(付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ポテトのバター煮 ｷﾞｽと卵のサラダ・りんご缶・カルシウム牛乳 夕 : 五分粥300g・赤魚の味噌煮・(付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9 木	朝 : 五分粥300g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁1/2(ｷﾞｽ・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・チキンボールの炒め煮・冷やっこ・P醤油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｽﾞ和え(分)・りんご缶・ヤクルト 夕 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)青菜・ｷﾞｽと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー	24 金	朝 : 五分粥300g・根菜のそぼろ煮(分)・ｷﾞｽのﾏﾀﾞ和え(分)・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(ﾀﾞ)・ｶﾌﾞﾜｰのｺﾞﾏﾀﾞ マンゴー缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・チキンボールの照り煮・(付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんご缶
10 金	朝 : 五分粥300g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・蒸ｶﾞのねぎあんかけ・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物 ｷﾞｽのおかか和え・パインゼリー 夕 : 五分粥300g・干草蒸し～和風あん～・(付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶	25 土	朝 : 五分粥300g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物・Pたいみ カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・いちごゼリー 夕 : 五分粥300g・メバルのバター蒸し・(付)ｷﾞｽ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ(分)・白桃缶・ヨーグルト
11 土	朝 : 五分粥300g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(麩・ｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお	26 日	朝 : 五分粥300g・ふんわりｼｯｼﾞ ｺﾞ(軟)・ほうれん草浸し(分)・P金山寺みそ 味噌汁1/2(ｼﾞｷﾞ・任・ｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)小花麩・大根の煮物 カニ入り花野菜サラダ・マンゴー缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・挽肉とｷﾞの炒め煮・冬瓜とつみれの煮物 南瓜のごまあえ・りんごゼリー
12 日	朝 : 五分粥300g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(麩・ｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお	27 月	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・なすの和え物・Pうめびしお・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏つみれの中華煮・青菜と車麩の煮浸し・温泉卵・P醤油 オレンジゼリー 夕 : 五分粥300g・豆腐味噌そぼろあん・かぶの煮物・ｷﾞのﾏﾔﾗﾀﾞ 黄桃缶
13 月	朝 : 五分粥300g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(麩・ｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお	28 火	朝 : 五分粥300g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁1/2(ｷﾞｽ・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・チキンボールの炒め煮・温やっこ・P醤油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｽﾞ和え(分)・りんご缶・ヤクルト 夕 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)青菜・ｷﾞｽと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー
14 火	朝 : 五分粥300g・大根のそぼろ煮・ほうれん草和え物・Pゆずみそ 味噌汁1/2(麩・ｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・中華風かに卵蒸し・(付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・豆腐と白菜の煮浸し 人参のごま和え・バナナムース 夕 : 五分粥300g・メバルの煮付け・(付)人参・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(分)・杏仁フルーツ(分)	29 水	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・大根の和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・蒸ｶﾞのねぎあんかけ・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物 ｷﾞｽのおかか和え・パインゼリー 夕 : 五分粥300g・干草蒸し～和風あん～・(付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶
15 水	朝 : 五分粥300g・トマトオムレツ・(付)ｷﾞｽ・大根とツナのサラダ Pのり佃煮・味噌汁1/2(ｷﾞｽ・ﾀﾞｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)小花麩・じゃが芋の煮物 フレンチサラダ(ｷﾞ)・オレンジゼリー 夕 : 五分粥300g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ(分)・ほうれん草お浸 黄桃缶・ヨーグルト	30 木	朝 : 五分粥300g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分) Pたいみそ・味噌汁1/2(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) みかん缶 夕 : 五分粥300g・白身魚の煮付け・(付)なす・じゃが芋そぼろ煮 白菜の和え物・洋梨缶・Pうめびしお
	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(麩・ｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお	31 金	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(麩・ｷﾞ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

5分菜食

1	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物・P金山寺みそ カルシウム牛乳・味噌汁(里芋・苺) 昼 : 五分粥300g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)1/2・メロンゼリー 牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワ・大根とはんぺん煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン・ジョア(ストロベリー)	16	朝 : 五分粥300g・えびしんじょう煮・ブロッコリーと卵のサラダ(分) 味噌汁(じゃが芋)・Pうめびしお・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・メバルの味噌煮・付)かぶ・里芋の煮物 ほうれん草ごま和え(分)・オレンジジュース 夕 : 五分粥300g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・大根マヨサラダ 洋梨缶
2	朝 : 五分粥300g・出し巻き卵焼き・付)白菜・杓草とツナのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・かかれいの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶 夕 : 五分粥300g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ ジョア(プレーン)・Pゆずみそ	17	朝 : 五分粥300g・はんぺん和風あんかけ・付)なす・白和え・Pたいみそ 味噌汁(キャベツ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏つみれの和風煮・白菜の中華煮・ポテトサラダ(分)・洋梨 Pうめびしお 夕 : 五分粥300g・蒸かかれいの甘味噌かけ・付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒め キャベツのお浸し(分)・ぶどうゼリー
3	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(苺)・麩 牛乳プリン 昼 : 五分粥300g・鶏つみれのトマト煮・付)ブロッコリー・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ・りんご缶・カルシウム牛乳 夕 : 五分粥300g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18	朝 : 五分粥300g・肉団子の甘酢煮・白菜のゆかり和え・Pのり佃煮 味噌汁(オムレツ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・冬瓜の煮物 花野菜サラダ(分)・Pマヨネーズ・バナナ1/2 夕 : 五分粥300g・鶏肉と野菜の中華煮・かぼちゃの煮物(分) ほうれん草ごま和え(分)・みかん缶・ヨーグルト・Pうめびしお
4	朝 : 五分粥300g・根菜のそぼろ煮(分)・キャベツのツナ和え(分)・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(別付)・カワワのゴマサダ マンゴー缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・チキンボールの照り煮・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんご缶	19	朝 : 五分粥300g・車麩の卵とじ・なすの和え物(分)・Pうめびしお・味噌汁(か カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の味噌煮・大根の煮物・白菜とカマの和え物 メロンゼリー・ジョア(ストロベリー) 夕 : 五分粥300g・白身魚の野菜あん(分)・野菜あん・ほうれん草マヨ和え 黄桃缶
5	朝 : 五分粥300g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物・Pたいみ 味噌汁(大根)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・こどもの日デザー 夕 : 五分粥300g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ(分)・白桃缶・ヨーグルト	20	朝 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・付)人参・菜の花の和え物(分)・Pのり佃煮 味噌汁(トウ)・カルシウム牛乳・プリン 昼 : 五分粥300g・中華うま煮(分)・えび焼売2個・P醤油・ほうれん草ナムル フルーツゼリー 夕 : 五分粥300g・キャベツのそぼろ炒め煮・かぶのコンソメ煮(分) かぼちゃサラダ(分)・りんご缶
6	朝 : 五分粥300g・オムレツ・付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pのり佃煮・味噌汁(苺)・白菜)・カルシウム 昼 : 五分粥300g・かかれい野菜あんかけ(分)・南瓜の煮物・大根サラダ(分) デザートムース 夕 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物 カワワと卵のサラダ・マンゴー缶・ジョア(マスカット)	21	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物・P金山寺みそ カルシウム牛乳・味噌汁(里芋・苺) 昼 : 五分粥300g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)1/2・メロンゼリー 牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワ・大根とはんぺん煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン・ジョア(ストロベリー)
7	朝 : 五分粥300g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分) Pたいみそ・味噌汁(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) みかん缶 夕 : 五分粥300g・白身魚の煮付け・付)なす・じゃが芋そぼろ煮 白菜の和え物・洋梨缶・Pうめびしお	22	朝 : 五分粥300g・出し巻き卵焼き・付)白菜・杓草とツナのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・かかれいの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶 夕 : 五分粥300g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ ジョア(プレーン)・Pゆずみそ
8	朝 : 五分粥300g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・Pゆずみそ・アセロラゼリー 夕 : 五分粥300g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え Pたいみそ・みかん缶(粉飴)	23	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(苺)・麩 牛乳プリン 昼 : 五分粥300g・鶏つみれのトマト煮・付)ブロッコリー・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ・りんご缶・カルシウム牛乳 夕 : 五分粥300g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9	朝 : 五分粥300g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(苺)・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・チキンボールの炒め煮・冷やっこ・P醤油 ブロッコリーピーナツ和え(分)・りんご缶・ヤクルト 夕 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー・Pのり佃煮	24	朝 : 五分粥300g・根菜のそぼろ煮(分)・キャベツのツナ和え(分)・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(別付)・カワワのゴマサダ マンゴー缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・チキンボールの照り煮・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんご缶
10	朝 : 五分粥300g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・蒸かかれいのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パインゼリー 夕 : 五分粥300g・干草蒸し～和風あん～・付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶	25	朝 : 五分粥300g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物・Pたいみ 味噌汁(大根)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・いちごゼリー 夕 : 五分粥300g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ(分)・白桃缶・ヨーグルト
11	朝 : 五分粥300g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁(麩)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース	26	朝 : 五分粥300g・オムレツ・付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pのり佃煮・味噌汁(苺)・白菜)・カルシウム 昼 : 五分粥300g・かかれい野菜あんかけ(分)・南瓜の煮物・大根サラダ(分) デザートムース 夕 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物 カワワと卵のサラダ・マンゴー缶・ジョア(マスカット)
12	朝 : 五分粥300g・ふんわりシツツ煮(軟)・ほうれん草浸し(分)・P金山寺みそ 味噌汁(じゃが芋)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・付)小花麩・大根の煮物 カニ入り花野菜サラダ・マンゴー缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・挽肉とキャベツの炒め煮・冬瓜とつみれの煮物 南瓜のごまあえ・りんごゼリー	27	朝 : 五分粥300g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分) Pたいみそ・味噌汁(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) みかん缶 夕 : 五分粥300g・白身魚の煮付け・付)なす・じゃが芋そぼろ煮 白菜の和え物・洋梨缶・Pうめびしお
13	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・なすの和え物・Pうめびしお 味噌汁(苺)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏つみれの中華煮・青菜と車麩の煮浸し・温泉卵・P醤油 オレンジゼリー 夕 : 五分粥300g・豆腐味噌そぼろあん・かぶの煮物・キャベツのマヨサラダ 黄桃缶	28	朝 : 五分粥300g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・Pゆずみそ・アセロラゼリー 夕 : 五分粥300g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え Pたいみそ・みかん缶(粉飴)
14	朝 : 五分粥300g・大根のそぼろ煮・ほうれん草和え物・Pゆずみそ 味噌汁(麩)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・豆腐と白菜の煮浸し 人参のごま和え・バナナムース 夕 : 五分粥300g・メバルの煮付け・付)人参・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(分)・杏仁フルーツ(分)	29	朝 : 五分粥300g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(苺)・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・チキンボールの炒め煮・温やっこ・P醤油 ブロッコリーピーナツ和え(分)・りんご缶・ヤクルト 夕 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー・Pのり佃煮
15	朝 : 五分粥300g・トマトオムレツ・付)キャベツ・大根とツナのサラダ Pのり佃煮・味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・付)小花麩・じゃが芋の煮物 フレンチサラダ(分)・オレンジゼリー 夕 : 五分粥300g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ(分)・ほうれん草お浸 黄桃缶・ヨーグルト	30	朝 : 五分粥300g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・蒸かかれいのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パインゼリー 夕 : 五分粥300g・干草蒸し～和風あん～・付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶
	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁(麩)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース	31	

令和 06年05月

月間メニュー表

エ1200 (6g)

1	朝 : ごはん100g・納豆・野菜とウインナーのソテー・大根おろし・味噌汁(里芋・袴牛乳100ml) 昼 : ごはん100g・キーマカレー2/3・生野菜サラダ・Pノンオイルランチ・りんご 水	16	朝 : ごはん100g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーと卵のサラダ ふりかけ(さけ)・牛乳100ml 昼 : うどん120g・かけ汁(減)・具)肉1/2・里芋の煮物1/2 小松菜のごまサラダ 木
2	朝 : ごはん100g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ味噌汁1/2(ナシ・袴袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの煮付け・付)里芋煮・ひじきと大豆の煮物 浅漬(大根)・バナナ1/2 木	17	朝 : ごはん100g・焼きさつま揚げ1個・付)スナップエンドウ・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁1/2(キャベツ・エノ)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・アツタテ2切〜玉葱ソース〜付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげん青じそ和え・パイナップル 金
3	朝 : ごはん100g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・鶏肉のパン粉焼き2切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金	18	朝 : ごはん100g・ミートボール3個・付)ソテー・白菜のゆかり和え Pのり佃煮・味噌汁(ナシ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・バナナ1/2 土
4	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) かぼちゃと豆のサラダ(ノンオイル)・マンゴー 土	19	朝 : ごはん100g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁1/2(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・豚肉のピリ辛味噌焼き40g・付)アスパラ・大根の煮物 春雨サラダ・マンゴー 日
5	朝 : ごはん100g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・鶏と春雨の甘辛炒め2/3・大根のそぼろかけ 青梗菜の中華和え・ハネジューメロン 日	20	朝 : ごはん100g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(トウ・カマ)・カルシウム牛乳 昼 : 焼きそば100g・具)鶏肉・紅生姜炒・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴ 月
6	朝 : ごはん100g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁1/2(袴袴)・白菜)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pノンオイルランチ・バナナ1/2・Pうめびしお 月	21	朝 : ごはん100g・納豆・野菜とウインナーのソテー・大根おろし・味噌汁(里芋・袴牛乳100ml) 昼 : ごはん100g・キーマカレー2/3・生野菜サラダ・Pノンオイルランチ・りんご 火
7	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁1/2(モヤ・アツアゲ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具)沢山汁 オレンジ 火	22	朝 : ごはん100g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ味噌汁1/2(ナシ・袴袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの煮付け・付)里芋煮・ひじきと大豆の煮物 浅漬(大根)・バナナ1/2 水
8	朝 : ごはん100g・肉詰めいなりの煮物・ブロッコリーチーズサラダ・味のり 味噌汁1/2(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー 水	23	朝 : ごはん100g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・鶏肉のパン粉焼き2切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木
9	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(袴・カマ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・ポークソテー2/3・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリーピーナツ和え・りんご 木	24	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) かぼちゃと豆のサラダ(ノンオイル)・マンゴー 金
10	朝 : ごはん100g・とりつくね3個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(ナシ・袴袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・蒸たらのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物1/2 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金	25	朝 : ごはん100g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ1/2 青梗菜の中華和え・青肉メロン・Pゆずみそ 土
11	朝 : ごはん100g・納豆・はんぺんの卵とじ1/2・オクラサラダ・味のり 味噌汁(麩・袴)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮2切・ツナ入りピザソテー1/2・コーンサラダ P青じそドレッシング・オレンジ 土	26	朝 : ごはん100g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁1/2(袴袴)・白菜)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pノンオイルランチ・バナナ1/2・Pうめびしお 日
12	朝 : ごはん100g・ふんわりしんじょう煮・ほうれん草サラダ・ふりかけ(さけ) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・ココイチ特製カレー2/3・付)ハンバーグ1/2・付)福神漬 マンゴー(日) 日	27	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁1/2(モヤ・アツアゲ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具)沢山汁 オレンジ 月
13	朝 : ごはん100g・さわらの塩焼き・付)切干大根・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・味噌汁(袴袴)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・牛丼(減)・卵の花1/2・青梗菜和え物・パイナップル 月	28	朝 : ごはん100g・肉詰めいなりの煮物・ブロッコリーチーズサラダ・味のり カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー 火
14	朝 : ごはん100g・大根のそぼろ煮・カリフラワーの和え物・ふりかけ(かつお) 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・中華風かに卵蒸し2/3・付)ブロッコリー・肉しゅうまい2個 ナムル・バナナ1/2 火	29	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(袴・カマ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・ポークソテー2/3・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリーピーナツ和え・りんご 水
15	朝 : ごはん100g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・大根とツナのサラダ Pのり佃煮・味噌汁(ナシ・袴袴)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・赤魚の煮付け・付)小花麩・じゃが芋の煮物・チーズサラ Pノンオイルランチ・マンゴー 水	30	朝 : ごはん100g・とりつくね3個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(ナシ・袴袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・蒸たらのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物1/2 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木
		31	朝 : ごはん100g・納豆・はんぺんの卵とじ1/2・オクラサラダ・味のり 味噌汁(麩・袴)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮2切・ツナ入りピザソテー1/2・コーンサラダ P青じそドレッシング・オレンジ 金

令和 06年05月

月間メニュー表

ECON1200(軟)

1	朝 : 全粥165g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナのソテー・P金山寺みそ味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥165g・クリームシチュー・生野菜サラダ(卵伊)・Pノンオイルランチ・りんご	16	朝 : 全粥165g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・ブロッコリーと卵のサラダ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁・具)肉1/2・里芋の煮物・小松菜の青じそサラダ
水	夕 : 全粥165g・さばの香味焼き・付)カワワ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー・梅干し	木	夕 : 全粥165g・鶏肉の生姜焼き・付)カワワ・いんげんカレー炒め 大根マヨサラダ・ハネジューメロン
2	朝 : 全粥165g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・朴の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・かれの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 浅漬(大根)・バナナ1/2	17	朝 : 全粥165g・焼きさつま揚げ1個・付)スタップ・エンドウ・P醤油・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁(キャベツ・エビ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・キノコ〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル
木	夕 : 全粥165g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・中華スープ	金	夕 : 全粥165g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・大根のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し・オレンジ
3	朝 : 全粥165g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル	18	朝 : 全粥165g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・冬瓜と厚揚げの煮物 花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・バナナ1/2
金	夕 : 全粥165g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダ キウイフルーツ・ヨーグルト・梅干し	土	夕 : 全粥165g・豚肉のねぎ塩炒め・かぼちゃのレーズン煮・いんげんごま和え オレンジ・梅干し
4	朝 : 全粥165g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・豆乳 昼 : うどん120g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) カワワと豆のサラダ・マンゴー	19	朝 : 全粥165g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁(カブ・カブ葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・豚肉のピリ辛味噌焼き・付)アスパラ・大根の煮物 春雨サラダ・マンゴー
土	夕 : 全粥165g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご	日	夕 : 全粥165g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ササミ入りお浸し 大豆のサラダ・りんご
5	朝 : 全粥165g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物・温泉卵・P醬; 味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え ハネジューメロン	20	朝 : 全粥165g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のツナ和え・Pのり佃煮 味噌汁(トウ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・中華うま煮・えび焼売2個・P醤油・三色ナムル・マンゴー
日	夕 : 全粥165g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・パイナップル	月	夕 : 全粥165g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・さつま芋の甘煮 マカロニサラダ(ノンオイル)・キウイフルーツ・梅干し
6	朝 : 全粥165g・オムレツ+苳パン粉焼き・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(苳・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pノンオイルランチ・バナナ1/2・Pうめびしお	21	朝 : 全粥165g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナのソテー・P金山寺みそ 味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥165g・クリームシチュー・生野菜サラダ(卵伊)・Pノンオイルランチ・りんご
月	夕 : 全粥165g・麻婆豆腐2/3・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	火	夕 : 全粥165g・さばの香味焼き・付)カワワ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー・梅干し
7	朝 : 全粥165g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(苳・アツゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ	22	朝 : 全粥165g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・朴の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・かれの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 浅漬(大根)・バナナ1/2
火	夕 : 全粥165g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・梅干し	水	夕 : 全粥165g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・中華スープ
8	朝 : 全粥165g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・Pうめびしお 味噌汁(カブ・カブ葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー	23	朝 : 全粥165g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル
水	夕 : 全粥165g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	木	夕 : 全粥165g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダ キウイフルーツ・ヨーグルト・梅干し
9	朝 : 全粥165g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え1/2 Pたいみそ・味噌汁(苳・冬瓜)・カルシウム牛乳・クラッカー	24	朝 : 全粥165g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・豆乳 昼 : うどん120g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) カワワと豆のサラダ・マンゴー
木	夕 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮1/2 さつま芋サラダ・ハネジューメロン	金	夕 : 全粥165g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご
10	朝 : 全粥165g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・パイナップル	25	朝 : 全粥165g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物・温泉卵・P醬; 味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え 青肉メロン
金	夕 : 全粥165g・鶏肉のベーキュー焼き・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し	土	夕 : 全粥165g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・パイナップル
11	朝 : 全粥165g・ハンバーグ・付)ソテー・Pケチャップ・オクラのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・タンダリーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ	26	朝 : 全粥165g・チキンパン粉焼き2切・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(苳・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・白身魚の野菜あん90g・南瓜の煮物・大根と水菜のサラダ Pノンオイルランチ・バナナ1/2・おいしくせんいゼリー・Pうめびしお
土	夕 : 全粥165g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸し バナナ1/2	日	夕 : 全粥165g・麻婆豆腐2/3・エビつみれとかぶの煮物・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴーヨーグルトかけ
12	朝 : 全粥165g・ふんわりシジヨ煮(軟)・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・赤魚の塩焼き・付)いんげん・大根の甘辛炒め シルバーサラダ・マンゴー	27	朝 : 全粥165g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(苳・アツゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ
日	夕 : 全粥165g・回鍋肉・冬瓜のえびあんかけ・南瓜のごまあえ・りんご	月	夕 : 全粥165g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・梅干し
13	朝 : 全粥165g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・味噌汁(苳・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・牛皿・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル	28	朝 : 全粥165g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(カブ・カブ葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー
月	夕 : 全粥165g・松風焼き(軟)・付)粉ふき芋・かぶとさつま揚げの煮物 イタリアンサラダ・ハネジューメロン	火	夕 : 全粥165g・クリームシチュー2/3・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和; バナナ1/2・牛乳100ml
14	朝 : 全粥165g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーの和え物・Pゆずみそ 味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・肉しゅうまい3個・ナムル バナナ1/2	29	朝 : 全粥165g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え1/2 Pたいみそ・味噌汁(苳・冬瓜)・カルシウム牛乳・クラッカー
火	夕 : 全粥165g・メバルの煮付け・付)人参・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(分)1/2・マンゴー・牛乳100ml・梅干し	水	夕 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮1/2 さつま芋サラダ・ハネジューメロン
15	朝 : 全粥165g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダ・Pのり佃 味噌汁(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)小花麩・じゃが芋の煮物・チーズサラダ Pノンオイルランチ・赤・マンゴー	30	朝 : 全粥165g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・パイナップル
水	夕 : 全粥165g・鶏肉の塩こうじ焼き2切・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青菜のマヨ和え・キウイフルーツ・梅干し	木	夕 : 全粥165g・鶏肉のベーキュー焼き・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し
		31	朝 : 全粥165g・ハンバーグ・付)ソテー・Pケチャップ・オクラのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・タンダリーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ
		金	夕 : 全粥165g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸し バナナ1/2

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ1200軟6g

1	朝 : 全粥165g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナのソテー・P金山寺みそ味噌汁(里芋・絆)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥165g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P/ノアルフレッシュ・りんご	16	朝 : 全粥165g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・柿・ブロッコリーと卵のサラダ ふりかけ(さけ)・牛乳100ml 昼 : うどん120g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物1/2・小松菜の青じそサラ
水	夕 : 全粥165g・さばの香味焼き・付)カワワ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー	木	夕 : 全粥165g・鶏肉の生姜焼き・付)カワワ・いんげんカレー炒め 大根マヨサラダ・ハネジューメロン・Pうめびしお
2	朝 : 全粥165g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・朴の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁1/2(絆・絆)・豆乳 昼 : 全粥165g・かれの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 浅漬(大根)・バナナ1/2	17	朝 : 全粥165g・焼きさつま揚げ2個・付)スナップエンドウ・P醤油・白和え ふりかけ(やさい)・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・キノコ2切〜玉葱ソース・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル
木	夕 : 全粥165g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮1/2 ブロッコリー・和え・ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ	金	夕 : 全粥165g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・大根のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し・オレンジ
3	朝 : 全粥165g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(ツ入・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル	18	朝 : 全粥165g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁1/2(絆・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・冬瓜と厚揚げの煮物 花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・バナナ1/2
金	夕 : 全粥165g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダ キウイフルーツ・ヨーグルト	土	夕 : 全粥165g・豚肉のねぎ塩炒め・かぼちゃのレーズン煮・いんげんごま和え オレンジ・Pうめびしお
4	朝 : 全粥165g・根菜のそぼろ煮1.5・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外)1/2 カワワと豆のサラダ・マンゴー	19	朝 : 全粥165g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・車麩の卵とじ(小鉢) 揚げなすの生姜和え・ふりかけ(さけ)・味噌汁1/2(絆・絆)・カルシウ 昼 : 全粥165g・豚肉のピリ辛味噌焼き40g・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー
土	夕 : 全粥165g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご	日	夕 : 全粥165g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ササミ入りお浸し・りん
5	朝 : 全粥165g・ぎせい豆腐・白菜と三つ葉の和え物・温泉卵・P醤油 味噌汁1/2(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え ハネジューメロン	20	朝 : 全粥165g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のツナ和え・Pのり佃煮 味噌汁(ツ入)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・中華うま煮・えび焼売2個・P醤油・三色ナムル・マンゴー
日	夕 : 全粥165g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・パイナップル	月	夕 : 全粥165g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・さつま芋の甘煮 マカロニサラダ(ノアル)・キウイフルーツ
6	朝 : 全粥165g・オムレツ+絆パン粉焼き・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁1/2(絆・絆)・白菜)・カルシウム牛 昼 : 全粥165g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pフレッシュ(赤)・バナナ1/2	21	朝 : 全粥165g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナのソテー・P金山寺みそ 味噌汁(里芋・絆)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥165g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P/ノアルフレッシュ・りんご
月	夕 : 全粥165g・麻婆豆腐2/3・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	火	夕 : 全粥165g・さばの香味焼き・付)カワワ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー
7	朝 : 全粥165g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(絆・アツケ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ	22	朝 : 全粥165g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・朴の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁1/2(絆・絆)・豆乳 昼 : 全粥165g・かれの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 浅漬(大根)・バナナ1/2
火	夕 : 全粥165g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	水	夕 : 全粥165g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮1/2 ブロッコリー・和え・ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ
8	朝 : 全粥165g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー	23	朝 : 全粥165g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(ツ入・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル
水	夕 : 全粥165g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え1/2・バナナ1/2	木	夕 : 全粥165g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダ キウイフルーツ・ヨーグルト
9	朝 : 全粥165g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え1/2 Pたいみそ・味噌汁(絆・冬瓜)・カルシウム牛乳・クラッカー	24	朝 : 全粥165g・根菜のそぼろ煮1.5・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外)1/2 カワワと豆のサラダ・マンゴー
木	夕 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮1/2 さつま芋サラダ・ハネジューメロン	金	夕 : 全粥165g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご
10	朝 : 全粥165g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁1/2(絆・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物1.5 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル	25	朝 : 全粥165g・ぎせい豆腐・白菜と三つ葉の和え物・温泉卵・P醤油 味噌汁1/2(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え 青肉メロン
金	夕 : 全粥165g・鶏肉のパン粉焼き・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し	土	夕 : 全粥165g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・パイナップル
11	朝 : 全粥165g・ハンバーグ・付)ソテー・Pケチャップ・オクラのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(絆・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ	26	朝 : 全粥165g・オムレツ+絆パン粉焼き・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁1/2(絆・絆)・白菜)・カルシウム牛 昼 : 全粥165g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pフレッシュ(赤)・バナナ1/2
土	夕 : 全粥165g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸し バナナ1/2	日	夕 : 全粥165g・麻婆豆腐2/3・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : 全粥165g・ふんわりシジヨ煮(軟)・ほうれん草サラダ・さつま芋甘煮 P金山寺みそ・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・赤魚の塩焼き・付)いんげん・大根の甘辛炒め シルバーサラダ・マンゴー	27	朝 : 全粥165g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(絆・アツケ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ
日	夕 : 全粥165g・鶏肉と野菜の炒め物・冬瓜のえびあんかけ・南瓜のごまあえ りんご・ヨーグルト・Pのり佃煮	月	夕 : 全粥165g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : 全粥165g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・牛皿・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル	28	朝 : 全粥165g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し1/2 棒々鶏風和え・マンゴー
月	夕 : 全粥165g・松風焼き(軟)・付)粉ふき芋・かぶとさつま揚げの煮物 イタリアンサラダ・ハネジューメロン	火	夕 : 全粥165g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え1/ バナナ1/2
14	朝 : 全粥165g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮1/2・カリフラワーの和え ふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(絆・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・肉しゅうまい2個・ナムル バナナ1/2	29	朝 : 全粥165g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え1/2 Pたいみそ・味噌汁(絆・冬瓜)・カルシウム牛乳・クラッカー 昼 : 全粥165g・ポークソテー2/3・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・和え・りんご・ヨーグルト
火	夕 : 全粥165g・メバルの煮付け・付)人参・なすの肉みそかけ ポテトサラダ(分)1/2・マンゴー・梅干し	水	夕 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮1/2 さつま芋サラダ・ハネジューメロン
15	朝 : 全粥165g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダ・Pのり佃 味噌汁1/2(絆・絆)・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)小花麩・じゃが芋の煮物・チーズサラダ Pフレッシュ(赤)・マンゴー	30	朝 : 全粥165g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁1/2(絆・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物1.5 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル
水	夕 : 全粥165g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青菜のマヨ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお	木	夕 : 全粥165g・鶏肉のパン粉焼き・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し
		31	朝 : 全粥165g・ハンバーグ・付)ソテー・Pケチャップ・オクラのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(絆・絆)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ
		金	夕 : 全粥165g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸し バナナ1/2

令和 06年05月

月間メニュー表

エ1440(6g)

Table with 2 columns (Date/Day and Menu) containing daily meal plans from May 1st to May 31st. Each row lists breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夕) items with their ingredients and portions.

令和 06年05月

月間メニュー表

ECON1440(軟)

Table with 2 columns of meal details. Each row represents a day with columns for meal type (e.g., 朝, 昼, 夕) and the specific menu items. The table is organized into two vertical columns of 15 rows each, covering the month of May.

令和 06年05月

月間メニュー表

エ1440軟6g

1	朝 : 全粥220g・冷や奴・P醤油・野菜とウインナーのソテー・P金山寺みそ味噌汁1/2(里芋・ネギ)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥220g・クリームシチュー・生野菜サラダ(卵伊)・Pノオイルランチ・りんごヨーグルト 水夕 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)カワワ・大根とちくわの煮物白菜のごま酢和え・マンゴー・Pうめびしお	16	朝 : 全粥220g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・ブロッコリーと卵のサラダふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物・小松菜の青じそサラダ
2	朝 : 全粥220g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・木の草ゆず和え(ツ入)Pたいみそ・味噌汁1/2(大根・ネギ)・豆乳 昼 : 全粥220g・かれの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個チーズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 木夕 : 全粥330g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮・ブロッコリー・ナツ和ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ	17	朝 : 全粥220g・焼きさつま揚げ2個・付)スナップエンドウ・白和え ふりかけ(やさい)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・チキンソテー〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒めいんげんごまサラダ・パイナップル 金夕 : 全粥330g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・大根のそぼろ炒め煮ほうれん草のお浸し・オレンジ
3	朝 : 全粥220g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご)味噌汁1/2(豆・ネギ)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥220g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参・ジャーマンポテ野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金夕 : 全粥330g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダキウイフルーツ・ヨーグルト・梅干し	18	朝 : 全粥220g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮味噌汁1/2(ネギ・ネギ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・冬瓜と厚揚げの煮物花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・バナナ 土夕 : 全粥330g・豚肉のねぎ塩炒め・かぼちゃのレーズン煮・いんげんごま和えオレンジ・Pうめびしお
4	朝 : 全粥220g・根菜のそぼろ煮1.5・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・温泉卵 カワワと豆のサラダ・マンゴー 土夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮小松菜のマヨ和え・りんご	19	朝 : 全粥220g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・車麩の卵とじ(小鉢)揚げなすの生姜和え・ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・豚肉のピリ辛味噌焼き・付)アスパラ・大根とあげの煮物春雨サラダ・マンゴー 日夕 : 全粥330g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ササミ入りお浸し・りんご牛乳100ml
5	朝 : 全粥220g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・白菜と三つ葉の和え物・温泉卵・P醬油味噌汁1/2(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和えハネジューメロン 日夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物かぼちゃサラダ・パイナップル	20	朝 : 全粥220g・ほっけの塩焼き1.5・付)切干煮・菜の花のツナ和えPのり佃煮・味噌汁1/2(トウ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・中華うま煮・えび焼売3個・P醤油・三色ナムル・マンゴー 月夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲンソテー・さつま芋の甘煮マカロニサラダ(ノイ)・キウイフルーツ・Pうめびしお
6	朝 : 全粥220g・オムレツ+チキン粉焼き・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁1/2(大根・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物大根と水菜のサラダ(チキン)・Pフレッシュレモン(赤)・バナナ1/2 月夕 : 全粥330g・麻婆豆腐2/3・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダP和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : 全粥220g・冷や奴・P醤油・野菜とウインナーのソテー・P金山寺みそ味噌汁1/2(里芋・ネギ)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥220g・クリームシチュー・生野菜サラダ(卵伊)・Pノオイルランチ・りんごヨーグルト 火夕 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)カワワ・大根とちくわの煮物白菜のごま酢和え・マンゴー・Pうめびしお
7	朝 : 全粥220g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・温泉卵(昆布ツ)味噌汁(ネギ・アツゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ 火夕 : 全粥330g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	22	朝 : 全粥220g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・木の草ゆず和え(ツ入)Pたいみそ・味噌汁1/2(大根・ネギ)・豆乳 昼 : 全粥220g・かれの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個チーズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 水夕 : 全粥330g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮・ブロッコリー・ナツ和ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ
8	朝 : 全粥220g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・P金山寺みそカルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し1/2棒々鶏風和え・マンゴー・豆乳ウエハース 水夕 : 全粥330g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め白菜のしそ和え1/2・バナナ1/2	23	朝 : 全粥220g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご)味噌汁1/2(豆・ネギ)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥220g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参・ジャーマンポテ野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木夕 : 全粥330g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダキウイフルーツ・ヨーグルト・梅干し
9	朝 : 全粥220g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和えPたいみそ・味噌汁1/2(ネギ・冬瓜)・カルシウム牛乳・クラッカー 昼 : 全粥220g・ポークソテー2/3・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご・ヨーグルト 木夕 : 全粥330g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ・ハネジューメロン	24	朝 : 全粥220g・根菜のそぼろ煮1.5・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・温泉卵 カワワと豆のサラダ・マンゴー 金夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮小松菜のマヨ和え・りんご
10	朝 : 全粥220g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物ふりかけ(たまご)・味噌汁1/2(大根・ネギ)・カルシウム牛乳・バナナ1/2 昼 : 全粥220g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物1.5キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金夕 : 全粥330g・鶏肉のパン粉焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し	25	朝 : 全粥220g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・白菜と三つ葉の和え物・温泉卵・P醬油味噌汁1/2(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え青肉メロン 土夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物かぼちゃサラダ・パイナップル
11	朝 : 全粥220g・はんぺんの卵とじ・さつま芋甘煮・オクラのおかか和えPのり佃煮・味噌汁1/2(ネギ・ネギ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・タンダーチキン3切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテーコーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 土夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸しバナナ1/2・Pうめびしお	26	朝 : 全粥220g・オムレツ+チキン粉焼き・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁1/2(大根・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物大根と水菜のサラダ(チキン)・Pフレッシュレモン(赤)・バナナ1/2 日夕 : 全粥330g・麻婆豆腐2/3・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダP和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : 全粥220g・ふんわりシジヨウ煮(軟)・ほうれん草サラダ・さつま芋甘煮P金山寺みそ・味噌汁1/2(シヤガ・ネギ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・さばの塩焼き・付)いんげん・大根の甘辛炒めシルバーサラダ・マンゴー・ヨーグルト 日夕 : 全粥330g・回鍋肉2/3・冬瓜のえびあんかけ1/2・南瓜のごまあえ・りんご	27	朝 : 全粥220g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・温泉卵(昆布ツ)味噌汁(ネギ・アツゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ 月夕 : 全粥330g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : 全粥220g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・サマ・なすの土佐和えふりかけ(野菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・牛皿・卵の花・温泉卵・青梗菜和え物・パイナップル 月夕 : 全粥330g・松風焼き(軟)・付)粉ふき芋・かぶの煮物1/2イタリアンサラダ・ハネジューメロン	28	朝 : 全粥220g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・P金山寺みそカルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し1/2棒々鶏風和え・マンゴー・豆乳ウエハース 火夕 : 全粥330g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え1/2バナナ1/2
14	朝 : 全粥220g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮・カリフラワーのマヨ和えふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(ネギ・ネギ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・肉しゅうまい3個・ナムルバナナ1/2 火夕 : 全粥330g・メバルの煮付け・付)人参・なすの肉みそかけポテトサラダ(分)1/2・マンゴー・Pうめびしお	29	朝 : 全粥220g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和えPたいみそ・味噌汁1/2(ネギ・冬瓜)・カルシウム牛乳・クラッカー 昼 : 全粥220g・ポークソテー2/3・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご・ヨーグルト 水夕 : 全粥330g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ・ハネジューメロン
15	朝 : 全粥220g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダ味噌汁1/2(チキン・ネギ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物チーズサラダ・Pフレッシュレモン(赤)・マンゴー 水夕 : 全粥330g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ青菜のマヨ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお	30	朝 : 全粥220g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物ふりかけ(たまご)・味噌汁1/2(大根・ネギ)・カルシウム牛乳・バナナ1/2 昼 : 全粥220g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物1.5キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木夕 : 全粥330g・鶏肉のパン粉焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し
		31	朝 : 全粥220g・はんぺんの卵とじ・さつま芋甘煮・オクラのおかか和えPのり佃煮・味噌汁1/2(ネギ・ネギ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥220g・タンダーチキン3切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテーコーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 金夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸しバナナ1/2・Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

エネルギー1600(6g)

Table with 2 columns for days (1-31) and 3 rows for meals (朝, 昼, 夕). Each cell contains a list of menu items such as 'ごはん150g', '納豆', '野菜とウインナーのソテー', etc.

令和 06年05月

月間メニュー表

Eネコ1600(軟)

Table with 2 columns of meal entries. Each entry includes a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕) and a list of food items and their quantities (e.g., 全粥330g, 味噌汁, 鶏肉). The table is organized into two columns of 15 rows each, with a final row for the 31st day.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネルギー1600kcal

Table with 2 columns: Day (e.g., 1, 2, 3) and Meal (e.g., 朝, 昼, 夕). Each cell contains a list of menu items and their quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

エ1840(6g)

1	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・大根おろし・カルシウム牛乳 豆乳ウエハース 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご ヨーグルト 水 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー	16	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・キャ・ブロッコリーと卵のサラ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん180g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ
2	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入1.5 Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 木 夕 : ごはん200g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリー・和え・ささみと胡瓜の和え物	17	朝 : ごはん200g・ふくさ卵焼き・付)スタップ・エンドウ・白和え・ふりかけ(やさい カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん150g・ササミ2切〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル・ヨーグルト 金 夕 : ごはん200g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し1/2・オレンジ
3	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ	18	朝 : ごはん200g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ(卵入り)・Pゴマドレッシング・バナナ 土 夕 : ごはん200g・豚肉のねぎ塩炒め・湯豆腐・P醤油・いんげんごま和え オレンジ
4	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー・牛乳100ml 土 夕 : ごはん200g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・車麩の卵とじ(小鉢) 揚げなすの生姜和え・ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・豚肉のピリ辛味噌焼き・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん200g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ササミ入りお浸し 大豆のサラダ・りんご
5	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 ハネジューメロン・Pゆずみそ 日 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き80g・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル	20	朝 : ごはん200g・ほっけの塩焼き1.5・付)切干煮・菜の花のツナ和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : 焼きそば150g・具)紅生姜・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー 月 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・さつま芋の甘煮 マカロニサラダ(オイル)・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん200g・オムレツ+ササミ粉焼き・付)アスパラ ほうれん草ごま和え・味噌汁1/2(汁・麩)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・かれないの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(ササミ)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト 月 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・野菜ソテー・カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング マンゴー	21	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・大根おろし・カルシウム牛乳 豆乳ウエハース 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご ヨーグルト 火 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー
7	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・温泉卵(昆布ツ) 味噌汁1/2(汁・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ・ヨーグルト 火 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが1/2 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお	22	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入1.5 Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 水 夕 : ごはん200g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリー・和え・ささみと胡瓜の和え物
8	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり・カルシウム牛 乳 昼 : ごはん150g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー・豆乳ウエハース 水 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	23	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ
9	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ポークソテー・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・和え・りんご・豆乳 木 夕 : ごはん200g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン	24	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー・牛乳100ml 金 夕 : ごはん200g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ・かぼちゃの煮物1 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・鶏肉のバター焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	25	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 青肉メロン・Pゆずみそ 土 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き80g・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル
11	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 土 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ Pうめびしお	26	朝 : ごはん200g・オムレツ+ササミ粉焼き・付)アスパラ ほうれん草ごま和え・味噌汁1/2(汁・麩)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・かれないの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(ササミ)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト 日 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・野菜ソテー・カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりしんじょう煮・さつま芋甘煮・ふりかけ(さけ) カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん150g・ココイチ特製カレー(減)・付)ハンバーグ・マンゴー(日) 日 夕 : ごはん200g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・牛乳100ml	27	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・温泉卵(昆布ツ) 味噌汁1/2(汁・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ・ヨーグルト 月 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが1/2 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお
13	朝 : ごはん200g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・サマ任・なすの土佐和 ふりかけ(野菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・牛丼(減)・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル 豆乳ウエハース 月 夕 : ごはん200g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮・フレンチサラダ ハネジューメロン	28	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり・カルシウム牛 乳 昼 : ごはん150g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え1/2・マンゴー・豆乳ウエハース 火 夕 : ごはん200g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
14	朝 : ごはん200g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮・カリフラワーの和え物 Pゆずみそ・味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・春巻き・ナムル・バナナ 火 夕 : ごはん200g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすの肉みそかけ 白菜のゆず風味和え・マンゴー	29	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ポークソテー・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・和え・りんご・豆乳 水 夕 : ごはん200g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン
15	朝 : ごはん200g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラダ Pのり佃煮・味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・P/オイルランチ・赤・マンゴー 水 夕 : ごはん200g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ	30	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ・かぼちゃの煮物1 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・鶏肉のバター焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ
		31	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 金 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

Ekon1840(軟)

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 水, 木, 金). The table lists breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夕) menus for each day, including items like porridge (全粥), miso soup (味噌汁), and various meats and vegetables.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネルギー1840kcal

Table with 2 columns (Date/Day) and 2 columns (Meal/Menu). Rows include dates from 5/1 to 5/31 and days of the week (e.g., 朝, 昼, 夕). Each row lists specific menu items and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ2000 (6g)

1	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・大根おろし・カルシウム牛乳 豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご ヨーグルト 水 夕 : ごはん250g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー	16	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・キャ・ブロッコリーと卵のサラ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん240g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ ヨーグルト 木 夕 : ごはん250g・ポークソテー・付)かたろ・いんげんカレー炒め 大根マヨサラダ・ハネジューメロン
2	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入1.5 Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 木 夕 : ごはん250g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリー・ピーナツ和え・ささみと胡瓜の和え物	17	朝 : ごはん200g・ふくさ卵焼き・付)スタップ・エンドウ・白和え・ふりかけ(やさ い) カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・ササミ〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル・ヨーグルト 金 夕 : ごはん250g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し1/2・オレンジ
3	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん250g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお	18	朝 : ごはん200g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ(卵入り)・Pゴマドレッシング・バナナ 土 夕 : ごはん250g・豚肉のねぎ塩炒め・湯豆腐・P醤油・いんげんごま和え オレンジ
4	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え1.5・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー 土 夕 : ごはん250g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・車麩の卵とじ(小鉢) 揚げなすの生姜和え・ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・豚肉のピリ辛味噌焼き・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん250g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ササミ入りお浸し 大豆のサラダ・りんご
5	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 ハネジューメロン・Pゆずみそ 日 夕 : ごはん250g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル	20	朝 : ごはん200g・ほっけの塩焼き1.5・付)切干煮・菜の花のツナ和え Pのり佃煮・味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : 焼きそば200g・具)紅生姜・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー 月 夕 : ごはん250g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・さつま芋の甘煮 マカロニサラダ(オイル)・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん200g・オムレツ+ササミ粉焼き・付)アスパラ ほうれん草ごま和え・味噌汁1/2(汁・麩)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれないの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ(ササミ)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト・Pうめ 月 夕 : ごはん250g・麻婆豆腐・野菜ソテー・カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング マンゴー	21	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・大根おろし・カルシウム牛乳 豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご ヨーグルト 火 夕 : ごはん250g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー
7	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・温泉卵(昆布ツ) 味噌汁1/2(汁・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ・ヨーグルト 火 夕 : ごはん250g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが1/2 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお	22	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入1.5 Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 水 夕 : ごはん250g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリー・ピーナツ和え・ささみと胡瓜の和え物
8	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり・カルシウム牛 乳 水 夕 : ごはん200g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー・豆乳ウエハース 夕 : ごはん250g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	23	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん250g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお
9	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・ポークソテー・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・ピーナツ和え・りんご・豆乳 木 夕 : ごはん250g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン	24	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え1.5・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー 金 夕 : ごはん250g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金 夕 : ごはん250g・鶏肉のバーベキュー焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	25	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 青肉メロン 土 夕 : ごはん250g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル
11	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 土 夕 : ごはん250g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ Pうめびしお	26	朝 : ごはん200g・オムレツ+ササミ粉焼き・付)アスパラ ほうれん草ごま和え・味噌汁1/2(汁・麩)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれないの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ(ササミ)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト・Pうめ 日 夕 : ごはん250g・麻婆豆腐・野菜ソテー・カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりしんじょう煮・さつま芋甘煮・ふりかけ(さけ) カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・ココイチ特製カレー(減)・付)ハンバーグ・マンゴー(日) 日 夕 : ごはん250g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・牛乳100ml	27	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・温泉卵(昆布ツ) 味噌汁1/2(汁・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング さといもの煮物・オレンジ・ヨーグルト 月 夕 : ごはん250g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが1/2 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお
13	朝 : ごはん200g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・サマ任・なすの土佐和 ふりかけ(野菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・牛丼(減)・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル 豆乳ウエハース 月 夕 : ごはん250g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮・フレンチサラダ ハネジューメロン	28	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり・カルシウム牛 乳 火 夕 : ごはん200g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え1/2・マンゴー・豆乳ウエハース 夕 : ごはん250g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
14	朝 : ごはん200g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮・カリフラワーの和え物 Pゆずみそ・味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・春巻き・ナムル1/2 バナナ 火 夕 : ごはん250g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすの肉みそかけ 白菜のゆず風味和え・マンゴー	29	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・ポークソテー・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・ピーナツ和え・りんご・豆乳 水 夕 : ごはん250g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン
15	朝 : ごはん200g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラダ Pのり佃煮・味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・Pフルーツ・赤・マンゴー 水 夕 : ごはん250g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ	30	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木 夕 : ごはん250g・鶏肉のバーベキュー焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ
		31	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁1/2(汁・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 金 夕 : ごはん250g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

ECON食1200

Table with 2 columns of meal entries. Each entry includes a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕) and a list of food items and their quantities (e.g., ごはん100g, 納豆, 野菜とウインナーのソテー).

令和 06年05月

月間メニュー表

エネン食1440

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕) with corresponding menu items. The table lists various dishes such as rice, soups, and salads, along with their ingredients and accompaniments.

令和 06年05月

月間メニュー表

ECON食1600

1	朝 : ごはん150g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご 牛乳100ml 水 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー	16	朝 : ごはん150g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・キャ・ブロッコリーと卵のサラ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ
2	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁(大・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 木 夕 : ごはん150g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ	17	朝 : ごはん150g・ふくさ卵焼き・付)スタップ・エンドウ・白和え・ふりかけ(やさい 味噌汁(キャベツ・エノ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・チキンソテー〜玉葱ソース・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル・ヨーグルト 金 夕 : ごはん150g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し・オレンジ
3	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(豆・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお	18	朝 : ごはん150g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁(キャベツ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ(卵入り)・Pゴマドレッシング・バナナ 土 夕 : ごはん150g・豚肉のねぎ塩炒め・湯豆腐・P醤油・いんげんごま和え オレンジ
4	朝 : ごはん150g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん120g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー 土 夕 : ごはん150g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : ごはん150g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁(か・か葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・豚肉のピリ辛味噌焼き1.5・付)アスパラ・大根の煮物 春雨サラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん150g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ほうれん草辛子和え 大豆のサラダ・りんご
5	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐(アサ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・カルシウム牛乳 昼 : 竹の子ご飯100g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ 青梗菜の中華和え・ハネジューメロン 日 夕 : ごはん150g・ぶりのバター醤油焼き80g・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル	20	朝 : ごはん150g・ほっけの塩焼き1.5・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え ふりかけ(たまご)・味噌汁(かつ・わか)・カルシウム牛乳 昼 : 焼きそば100g・具)えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー 月 夕 : ごはん150g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・さつま芋の甘煮 マカロニサラダ(オイル)・キウイフルーツ・梅干し
6	朝 : ごはん150g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(大・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(チキン)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト 月 夕 : ごはん150g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん150g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご 牛乳100ml 火 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー
7	朝 : ごはん150g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ・ヨーグルト 火 夕 : ごはん150g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	22	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁(大・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 水 夕 : ごはん150g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ
8	朝 : ごはん150g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり 味噌汁(か・か葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー・牛乳100ml 水 夕 : ごはん150g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	23	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(豆・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお
9	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・味噌汁(袴・わか)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・ポークソテー・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・チキ和え・りんご・ヨーグルト 木 夕 : ごはん150g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン	24	朝 : ごはん150g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん120g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー 金 夕 : ごはん150g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : ごはん150g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(大・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯100g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金 夕 : ごはん150g・鶏肉のベーキュー焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	25	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐(アサ・サマ)・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 青肉メロン 土 夕 : ごはん150g・ぶりのバター醤油焼き80g・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル
11	朝 : ごはん150g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・タンダーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 土 夕 : ごはん150g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ 梅干し	26	朝 : ごはん150g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(大・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(チキン)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト 日 夕 : ごはん150g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん150g・ふんわりしんじょう煮・ほうれん草サラダ・ふりかけ(さけ) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・ココイチ特製カレー・付)ハンバーグ・付)福神漬け 野菜ジュース 日 夕 : ごはん150g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・ヨーグルト	27	朝 : ごはん150g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ・ヨーグルト 月 夕 : ごはん150g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : ごはん150g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・味噌汁(大・袴)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・牛丼・卵の花1/2・青梗菜和え物・温泉卵・パイナップル ヨーグルト 月 夕 : ごはん150g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮・フレンチサラダ ハネジューメロン	28	朝 : ごはん150g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ1/2・味のり 味噌汁(か・か葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー・牛乳100ml 火 夕 : ごはん150g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
14	朝 : ごはん150g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮1/2 カリフラワーの和え物・ふりかけ(かつお)・味噌汁(麩・袴)・カルシウム 昼 : ゆかりご飯100g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・春巻き・ナムル バナナ1/2 火 夕 : ごはん150g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすの肉みそかけ 白菜のゆず風味和え・マンゴー・Pうめびしお	29	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・味噌汁(袴・わか)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・ポークソテー・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・チキ和え・りんご・ヨーグルト 水 夕 : ごはん150g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン
15	朝 : ごはん150g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラダ Pのり佃煮・味噌汁(チゲン・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・P/オイルランチ・赤・マンゴー 水 夕 : ごはん150g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ	30	朝 : ごはん150g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(大・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯100g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木 夕 : ごはん150g・鶏肉のベーキュー焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ
		31	朝 : ごはん150g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・タンダーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 金 夕 : ごはん150g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ 梅干し

令和 06年05月

月間メニュー表

エネコ食1840

1	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) 牛乳100ml・豆乳ウエハース 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご 牛乳100ml 水 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー	16	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・キャ・ブロッコリーと卵のサラ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん180g・かけ汁・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ
2	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁(鯖・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 木 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ	17	朝 : ごはん200g・ふくさ卵焼き3切・付)スタップ・エンドウ・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁(キャベツ・エノ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・チキンソテー〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し・オレンジ
3	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シイタケ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお	18	朝 : ごはん200g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁(キャベツ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ(卵入り)・Pゴマドレッシング・バナナ 土 夕 : ごはん200g・豚肉のねぎ塩炒め・湯豆腐・P醤油・いんげんごま和え オレンジ
4	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー 土 夕 : ごはん200g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・豚肉のピリ辛味噌焼き1.5・付)アスパラ・大根とあげの煮 春雨サラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん200g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ほうれん草辛子和え 大豆のサラダ・りんご
5	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・カルシウム牛乳 昼 : 竹の子ご飯150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ 青梗菜の中華和え・ハネジューメロン 日 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き80g・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル	20	朝 : ごはん200g・ほっけの塩焼き1.5・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え ふりかけ(たまご)・味噌汁(かつお・わかめ)・カルシウム牛乳 昼 : 焼きそば150g・具)えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー 月 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲンソテー・さつま芋の甘煮 マカロニサラダ(オイル)・キウイフルーツ・Pうめびしお
6	朝 : ごはん200g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(鯖・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(チキン)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト 月 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) 牛乳100ml・豆乳ウエハース 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・P/オイルランチ・りんご 牛乳100ml 火 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー
7	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アツメ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ・ヨーグルト 火 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	22	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁(鯖・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップ・エンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 水 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・Pゆずみそ
8	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり 味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・あじのおろしソース100g・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー 水 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	23	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シイタケ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお
9	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・味噌汁(鯖・わかめ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ポークソテー・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・キャベツ和え・りんご・ヨーグルト 木 夕 : ごはん200g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン	24	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・海鮮焼売 かたろと豆のサラダ・マンゴー 金 夕 : ごはん200g・チキンカツ80g・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(鯖・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・鶏肉のベーキュー焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	25	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 青肉メロン 土 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き80g・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・Pゴマドレッシング・パイナップル
11	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 土 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ 梅干し	26	朝 : ごはん200g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(鯖・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(チキン)・P/オイルランチ・バナナ1/2・ヨーグルト 日 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりしんじょう煮・ほうれん草サラダ・ふりかけ(さけ) カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ココイチ特製カレー・付)ハンバーグ・付)福神漬け 野菜ジュース 日 夕 : ごはん200g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・ヨーグルト	27	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アツメ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ・ヨーグルト 月 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : ごはん200g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・味噌汁(鯖・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・牛丼・卵の花1/2・青梗菜和え物・温泉卵・パイナップル ヨーグルト 月 夕 : ごはん200g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮・フレンチサラダ ハネジューメロン	28	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり・カルシウム牛 乳 昼 : ごはん150g・あじのおろしソース100g・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー・牛乳100ml 火 夕 : ごはん200g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
14	朝 : ごはん200g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮1/2 カリフラワーの和え物・ふりかけ(かつお)・味噌汁(麩・袴)・カルシウム 牛乳 昼 : ゆかりご飯150g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・春巻き・ナムル バナナ 火 夕 : ごはん200g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすの肉みそかけ 白菜のゆず風味和え・マンゴー	29	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラの甘酢和え Pたいみそ・味噌汁(鯖・わかめ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ポークソテー・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・キャベツ和え・りんご・ヨーグルト 水 夕 : ごはん200g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン
15	朝 : ごはん200g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラダ Pのり佃煮・味噌汁(チゲン・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・P/オイルランチ・赤・マンゴー 水 夕 : ごはん200g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ	30	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(鯖・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップ・エンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・鶏肉のベーキュー焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ
		31	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 金 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ 梅干し

令和 06年05月

月間メニュー表

ECON食2000

Table with 2 columns of meal details. Each row represents a day with a date label (e.g., 1, 水, 木) and a list of meals for Morning (朝), Lunch (昼), and Evening (夕). Meals include items like 'ごはん', '味噌汁', 'カルシウム牛乳', '納豆', '野菜', etc.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋14-30K(軟)

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a list of meals for Morning (朝), Lunch (昼), and Evening (夕) with ingredients and protein content. The table is organized into two vertical columns of 15 rows each.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋-14-30K

Table with 2 columns of meal plans. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕). The content lists various dishes and ingredients such as 'ごはん100g', '味噌汁', '低蛋白ご飯', '豚肉のカレー風味焼', '野菜サラダ', etc.

月間メニュー表

エネ蛋14-40K(軟)

1	朝 : 全粥220g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・P金山寺みそ味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナップエンドウ・生野菜サラダ Pフレンチドレッシング 赤・りんご缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)カワワラ・大根の煮物・白菜のごま酢和;マンゴー缶(粉飴)	16	朝 : 全粥220g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーサラダ 味噌汁(じゃが芋)・ふりかけ(さけ)・蛋白0ゼリー 昼 : うどん120g・かけ汁(減)・具)肉1/2・里芋の煮物1.5 小松菜の青じそサラダ1/2・マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・ポークソテー・付)カワワラ・大根マヨサラダ・洋梨缶(粉飴)
2	朝 : 全粥220g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみそ味噌汁(ナ・タマ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・かれの煮付け50g・付)里芋煮・なすの煮物(MCT) チズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 夕 : 全粥330g・豚肉のオイスター炒め2/3・さつま芋のレモン煮・ブロッコリーピーナツ和え中華スープ・マクトンミニゼリー1個	17	朝 : 全粥220g・焼きさつま揚げ2個・付)スナップエンドウ・P醤油・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁1/2(キャベツ・エノ)・マクトンミニゼリー1個 昼 : 全粥220g・チンゲン菜1切〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・洋梨缶(粉飴)・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・蒸カレイ甘味噌かけ50g・付)オクラ・大根の炒め煮 さつま芋煮・ほうれん草のお浸し
3	朝 : 全粥220g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 夕 : 全粥330g・さわらの西京焼き35g・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラ キウイフルーツ・マクトンミニゼリー1個・Pうめびしお	18	朝 : 全粥220g・ミートボール3個・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁(チヤ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・赤魚の煮付け・付)人参・冬瓜の煮物・花野菜サラダ Pマヨネーズ・白桃缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・豚肉のねぎ塩炒め2/3・かぼちゃのペースト煮1/2 いんげんごま和え・みかん缶・梅干し・マクトンミニゼリー1個
4	朝 : 全粥220g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pごはんソース(たまご) 蛋白0ゼリー 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ1/2・青菜・葱・卵豆腐(外ナ) もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き1切・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご缶	19	朝 : 全粥220g・はんぺんチーズ焼き1枚・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え Pうめびしお・味噌汁(カ・カ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・豚肉のピリ辛味噌焼き40g・付)アスパラ・大根の煮物1.5 白菜とかぼの和え物・マンゴー・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ほうれん草辛子和え りんご・マクトンミニゼリー1個
5	朝 : 全粥220g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根の炒め煮1/2・青梗菜の中華和え みかん缶・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き40g・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶・Pうめびしお	20	朝 : 全粥220g・焼きさつま揚げ3枚・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え 味噌汁1/2(トウ)・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・豆腐のうま煮・えび焼売3個・三色ナムル・マンゴー マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲンソテー・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ1/2・りんご缶・Pうめびしお
6	朝 : 全粥220g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和え Pのり佃煮・味噌汁(タマ・白)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・かれの野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお・マクトンミニゼリー1 夕 : 全粥330g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとピーナツソテー・カリフラワーサラ P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : 全粥220g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・P金山寺みそ 味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナップエンドウ・生野菜サラダ Pフレンチドレッシング 赤・りんご缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)カワワラ・大根の煮物・白菜のごま酢和; マンゴー缶(粉飴)
7	朝 : 全粥220g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2 ふりかけ(たらこ)・味噌汁(チヤ・アツゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pごまドレッシング・すまし汁1 みかん缶(粉飴) 夕 : 全粥330g・白身魚の粒マヨ焼き50g・付)ソテー・じゃが芋の煮物 小松菜のなめたけ和え・洋梨缶	22	朝 : 全粥220g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみそ 味噌汁(ナ・タマ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・かれの煮付け50g・付)里芋煮・なすの煮物(MCT) チズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 夕 : 全粥330g・豚肉のオイスター炒め2/3・さつま芋のレモン煮・ブロッコリーピーナツ和え 中華スープ・マクトンミニゼリー1個
8	朝 : 全粥220g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(カ・カ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 全粥220g・白身魚のポン酢蒸し50g・付)ポイル野菜・なすの煮浸し1.5 春雨マヨサラダ・マンゴー缶 夕 : 全粥330g・鶏肉のごま醤油焼き2切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・Pたいみそ	23	朝 : 全粥220g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 夕 : 全粥330g・さわらの西京焼き35g・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラ キウイフルーツ・マクトンミニゼリー1個・Pうめびしお
9	朝 : 全粥220g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁(袴・冬瓜)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 全粥220g・豚肉の生姜炒め2/3・大根きんぴら・ブロッコリーピーナツ和え りんご缶(粉飴) 夕 : 全粥330g・赤魚の煮付け35g・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ1/2・マクトンミニゼリー1個	24	朝 : 全粥220g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pごはんソース(たまご) 蛋白0ゼリー 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ1/2・青菜・葱・卵豆腐(外ナ) もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き1切・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご缶
10	朝 : 全粥220g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2・Pゆずみ 味噌汁(ナ・タマ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・さわらの袴味噌焼き50g・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル・マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・干草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和; 黄桃缶(粉飴)・梅干し	25	朝 : 全粥220g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根の炒め煮1/2・青梗菜の中華和え みかん缶・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き40g・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶・Pうめびしお
11	朝 : 全粥220g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : 全粥220g・タンダーチキン1切・付)アスパラ・ビーフソテー(軟) コーンサラダ・Pマヨネーズ・オレンジ・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん50g・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸し バナナ1/2・梅干し	26	朝 : 全粥220g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和え Pのり佃煮・味噌汁(タマ・白)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・かれの野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお・マクトンミニゼリー1 夕 : 全粥330g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとピーナツソテー・カリフラワーサラ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : 全粥220g・ふんわりシジヨウ煮(軟)・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・さばの塩焼き・付)いんげん・金平ごぼう・シルバーサラダ マンゴー缶 夕 : 全粥330g・回鍋肉2/3・冬瓜の煮物・南瓜のごまあえ・りんご缶(粉飴)	27	朝 : 全粥220g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2 ふりかけ(たらこ)・味噌汁(チヤ・アツゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pごまドレッシング・すまし汁1 みかん缶(粉飴) 夕 : 全粥330g・白身魚の粒マヨ焼き50g・付)ソテー・じゃが芋の煮物 小松菜のなめたけ和え・洋梨缶
13	朝 : 全粥220g・焼はんぺん3枚+Pマヨネーズ・付)切干大根・なすの土佐和え Pうめびしお・味噌汁(タマ・白)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・野菜のオイスター煮・卵の花・青梗菜和え物1/2 みかん缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・松風焼き(軟)・付)粉ふき芋・かぶの煮物1/2・フレンチサラ 黄桃缶	28	朝 : 全粥220g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(カ・カ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 全粥220g・白身魚のポン酢蒸し50g・付)ポイル野菜・なすの煮浸し1.5 春雨マヨサラダ・マンゴー缶 夕 : 全粥330g・鶏肉のごま醤油焼き2切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・Pたいみそ
14	朝 : 全粥220g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーのマヨ和え・ふりかけ(かつ; 味噌汁(麩・袴)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 全粥220g・中華風かに卵蒸し2/3・付)ブロッコリー・ナムル・洋梨缶(粉飴) マクトンミニゼリー2個・Pゆずみそ 夕 : 全粥330g・メバルの煮付け50g・付)人参・なすの味噌炒め 白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ・梅干し	29	朝 : 全粥220g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁(袴・冬瓜)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 全粥220g・豚肉の生姜炒め2/3・大根きんぴら・ブロッコリーピーナツ和え りんご缶(粉飴) 夕 : 全粥330g・赤魚の煮付け35g・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ1/2・マクトンミニゼリー1個
15	朝 : 全粥220g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダ・Pのり佃 味噌汁(チヤ・タマ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 全粥220g・銀だらの照り焼き40g・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 フレンチサラダ・マンゴー缶 夕 : 全粥330g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青菜のマヨ和え・黄桃缶	30	朝 : 全粥220g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2・Pゆずみ 味噌汁(ナ・タマ)・蛋白0ゼリー 昼 : 全粥220g・さわらの袴味噌焼き50g・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル・マクトンミニゼリー1個 夕 : 全粥330g・干草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和; 黄桃缶(粉飴)・梅干し
	朝 : 全粥220g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : 全粥220g・タンダーチキン1切・付)アスパラ・ビーフソテー(軟) コーンサラダ・Pマヨネーズ・オレンジ・マクトンミニゼリー2個 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん50g・肉団子のスープ煮(分)・春菊のお浸し バナナ1/2・梅干し	31	

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋-14-40K

Table with 2 columns (Date/Day and Menu) containing daily meal plans for May 2024. Each row lists a date and day of the week, followed by three meals (朝, 昼, 夕) with their ingredients and portions.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋14-50K(軟)

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕) with corresponding menu items and ingredients. The table lists meals for 31 days, including breakfast, lunch, and dinner options.

月間メニュー表

エネ蛋-14-50K

1	朝 : ごはん100g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・絆)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナップエンドウ・生野菜サラダ P/オイルフリチ・りんご缶(粉飴)・Pうめびしお 水 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き・付)かき揚げ・ちくわの煮物 白菜のゴマ酢和え(分)1/2・マンゴー	16	朝 : ごはん100g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーと卵のサラダ ふりかけ(さけ)・マクドンミニゼリー1個 昼 : うどん180g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物1/2・小松菜の青じそサラ
2	朝 : ごはん100g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(ナ・絆)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・まぐろカツ1切・付)スナップエンドウ・Pソース ひじきと大豆の煮物・チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 木 夕 : ごはん150g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・ブロッコリーピーナツ和え・Pのり佃煮	17	朝 : ごはん100g・ふくさ卵焼き・付)スナップエンドウ・白和え・ふりかけ(やさしい) 味噌汁(キャベツ・エ/キ)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・アスパラ1切〜玉葱ソース〜付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・洋梨缶(粉飴) 金 夕 : ごはん150g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・大根のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し
3	朝 : ごはん100g・京がんもの煮物・もやしの和え物・かに焼売2個 ふりかけ(たまご)・味噌汁(シロ・麩) 昼 : ごはん150g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮1/2 菜の花サラダ・いちごゼリー	18	朝 : ごはん100g・ミートボール・付)ソテー・マカロニサラダ1/2・Pのり佃煮 味噌汁(キャベツ・絆)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・赤魚の煮付け・付)人参・きんぴられんこん・花野菜サラ ポマドレッシング・白桃缶・Pゆずみそ 土 夕 : ごはん150g・豚肉のねぎ塩炒め2/3・湯豆腐1/2・P醤油・いんげんごま和 みかん缶
4	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 マクドンミニゼリー2個 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マンゴー缶 土 夕 : ごはん150g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶・Pうめびしお	19	朝 : ごはん100g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・車麩の卵とじ(小鉢) 揚げなすの生姜和え・Pうめびしお・味噌汁1/2(か・か葉) 昼 : ごはん150g・豚肉のピリ辛味噌焼き40g・付)アスパラ・大根の煮物 春雨サラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん150g・白身魚のマヨ焼き50g・付)粉ふき芋1.5・ササミ入りお浸し 黄桃缶
5	朝 : ごはん100g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・鶏肉と春雨の甘辛炒め2/3・大根の炒め煮1/2・青梗菜の中華和 みかん缶 日 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶・Pうめびしお	20	朝 : ごはん100g・焼きさつま揚げ3枚・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え 味噌汁(トウ)・Pのり佃煮・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・豆腐のうま煮・えび焼売2個・三色ナムル・フルーツゼリー
6	朝 : ごはん100g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 味噌汁(絆・白菜)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・かれないの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(アサリ)・P/オイルフリチ・Pうめびしお 月 夕 : ごはん150g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとピーナツソース1/2 カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー缶	21	朝 : ごはん100g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・絆)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナップエンドウ・生野菜サラダ P/オイルフリチ・りんご缶(粉飴)・Pうめびしお 火 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き・付)かき揚げ・ちくわの煮物 白菜のゴマ酢和え(分)1/2・マンゴー
7	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2 ふりかけ(たらこ)・味噌汁(キャベツ・アゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・P青じそドレッシング すまし汁・みかん缶 火 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)ソテー・肉じゃが1/2 小松菜のなめたけ和え・洋梨缶・Pうめびしお	22	朝 : ごはん100g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(ナ・絆)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・まぐろカツ1切・付)スナップエンドウ・Pソース ひじきと大豆の煮物・チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 水 夕 : ごはん150g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・ブロッコリーピーナツ和え・Pのり佃煮
8	朝 : ごはん100g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(か・か葉)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し1/2 春雨マヨサラダ1/2・マンゴー 水 夕 : ごはん150g・鶏肉のごま醤油焼き2切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶・梅干し	23	朝 : ごはん100g・京がんもの煮物・もやしの和え物・かに焼売2個 ふりかけ(たまご)・味噌汁(シロ・麩) 昼 : ごはん150g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・野菜サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮1/2 菜の花サラダ・いちごゼリー
9	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(絆・カカ)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・豚肉の生姜炒め2/3・大根きんぴら1/2・ブロッコリーピーナツ和え りんご缶 木 夕 : ごはん150g・赤魚の煮付け・付)青菜・蓮根のみそ炒め カリフラワーゴマサラダ・Pのり佃煮	24	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 マクドンミニゼリー2個 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マンゴー缶 金 夕 : ごはん150g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶・Pうめびしお
10	朝 : ごはん100g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物・Pゆずみ 味噌汁(ナ・絆)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物1 キャベツのおかか和え・パイナップル 金 夕 : ごはん150g・千草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・黄桃缶・梅干し	25	朝 : ごはん100g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・鶏肉と春雨の甘辛炒め2/3・大根の炒め煮1/2・青梗菜の中華和 みかん缶 土 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶・Pうめびしお
11	朝 : ごはん100g・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(絆・絆)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン2切・付)アスパラ・ツ入りピーナツソース1/2 コーンサラダ・P青じそドレッシング・みかん缶 土 夕 : ごはん150g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・洋梨缶 梅干し	26	朝 : ごはん100g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 味噌汁(絆・白菜)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・かれないの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ(アサリ)・P/オイルフリチ・Pうめびしお 日 夕 : ごはん150g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとピーナツソース1/2 カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー缶
12	朝 : ごはん100g・ふんわりしんじょう煮・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(ジャ・任・絆)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・さばの塩焼き・付)いんげん・大根の煮物・春雨サラダ マンゴー・Pうめびしお 日 夕 : ごはん150g・回鍋肉2/3・冬瓜の煮物・ササミ入りごまあえ・りんご缶	27	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2 ふりかけ(たらこ)・味噌汁(キャベツ・アゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・P青じそドレッシング すまし汁・みかん缶 月 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)ソテー・肉じゃが1/2 小松菜のなめたけ和え・洋梨缶・Pうめびしお
13	朝 : ごはん100g・焼はんぺん3枚+マヨネーズ・付)切干大根・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・味噌汁(絆・白菜)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・牛皿・卵の花1/2・青梗菜和え物・みかん缶 月 夕 : ごはん150g・松風焼き(軟)2/3・付)粉ふき芋・さつま揚げの煮物 フレンチサラダ・黄桃缶	28	朝 : ごはん100g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(か・か葉)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し1/2 春雨マヨサラダ1/2・マンゴー 火 夕 : ごはん150g・鶏肉のごま醤油焼き2切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶・梅干し
14	朝 : ごはん100g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーのマヨ和え Pごはんソース(たまご)・味噌汁(絆・絆)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・鶏肉の中華炒め2/3・ナムル・洋梨缶(粉飴)・Pゆずみそ 火 夕 : ごはん150g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすと挽肉の味噌煮1/2 白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ・梅干し	29	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え 味噌汁1/2(絆・カカ)・マクドンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・豚肉の生姜炒め2/3・大根きんぴら1/2・ブロッコリーピーナツ和え りんご缶 水 夕 : ごはん150g・赤魚の煮付け・付)青菜・蓮根のみそ炒め カリフラワーゴマサラダ・Pのり佃煮
15	朝 : ごはん100g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダ Pのり佃煮・味噌汁(アゲ・絆) 昼 : ごはん150g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物1/2 フレンチサラダ・マンゴー缶 水 夕 : ごはん150g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ1/ 青梗菜わさび和え・黄桃缶・梅干し	30	朝 : ごはん100g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物・Pゆずみ 味噌汁(ナ・絆)・マクドンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物1 キャベツのおかか和え・パイナップル 木 夕 : ごはん150g・千草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・黄桃缶・梅干し
		31	朝 : ごはん100g・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(絆・絆)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン2切・付)アスパラ・ツ入りピーナツソース1/2 コーンサラダ・P青じそドレッシング・みかん缶 金 夕 : ごはん150g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・洋梨缶 梅干し

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋16-30K(軟)

Table with 2 columns (Day/Meal) and 2 columns (Menu Description). Rows include days of the week (水, 木, 金, 土, 日, 月, 火) and meal times (朝, 昼, 夕). Menu items include soups, salads, and various proteins like fish and tofu.

月間メニュー表

エネ蛋-16-30K

1	朝 : ごはん150g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー1.5・香の物味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・豚肉のカレー風味焼30g・付)スナップエンドウ・生野菜サラP青じそドレッシング・りんご・梅干し・マクトンミニゼリー2個 夕 : 低蛋白ご飯150g・さばの香味焼き45g・付)カワワ・大根とちくわの煮物白菜のごま酢和え(MCT)・マンゴー缶(粉飴)	16	朝 : ごはん150g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーサラダ味噌汁(じゃが芋)・ふりかけ(さけ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白うどん180g・かけ汁(減)・具)肉1/2・里芋の煮物1.5小松菜の青じそサラダ・マクトンミニゼリー2個 夕 : 低蛋白ご飯150g・ポークソテー30g・付)カワワ・大根マヨサラダ洋梨缶(粉飴)・Pうめびしお・マクトンミニゼリー1個
2	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ味噌汁(ハ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・まぐろカツ1切・付)スナップエンドウ・Pソースひじきと大豆の煮物・浅漬(大根)・黄桃缶(粉飴)・マクトンミニゼリー 夕 : 低蛋白ご飯150g・豚肉のオスター炒め2/3・さつま芋のレモン煮ブロッコリー和え・中華スープ・マクトンミニゼリー1個	17	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ1個・付)スナップエンドウ・菜の花サラダふりかけ(やさい)・味噌汁(キャベツ・エキ)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・キノコ1切〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒いんげんごまサラダ・洋梨缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個 夕 : 低蛋白ご飯150g・蒸カレイ甘味噌かけ35g・付)オクラ・大根の炒め煮さつま芋煮1.5・ほうれん草のお浸し
3	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物1.5 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ソト・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参ポテトのバター煮1.5・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 夕 : 低蛋白ご飯150g・さわらの西京焼き35g・付)なす・白菜の煮浸し1/2菜の花サラダ・キウイフルーツ・マクトンミニゼリー2個・Pうめびしお	18	朝 : ごはん150g・ミートボール3個・付)ソテー・白菜の梅マヨ和えPのり佃煮・味噌汁(キャベツ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・赤魚の煮付け35g・付)人参・きんぴられんこん花野菜サラダ・Pマヨネーズ・白桃缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個・P 夕 : 低蛋白ご飯150g・豚肉のねぎ塩炒め2/3・かぼちゃのレーズン煮いんげんごま和え・みかん缶・梅干し
4	朝 : ごはん150g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付け)もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー1個 夕 : 低蛋白ご飯150g・牛肉コロケ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト・小松菜のわさび和え・りんご缶(粉飴)	19	朝 : ごはん150g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和えPうめびしお・味噌汁(か・か葉)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・豚肉のピリ辛味噌焼き40g・付)アスパラじゃが芋の煮物1.5・白菜とかかの和え物・マンゴー 夕 : 低蛋白ご飯150g・牛肉コロケ&クリームコロケ・付)ポルカベツ・Pソースほうれん草辛子和え・りんご
5	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ1/2 青梗菜の中華和え・ハネジューメロン・マクトンミニゼリー2個 夕 : 低蛋白ご飯150g・ぶりのバター醤油焼き40g・付)オクラ・冬瓜のくず煮かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶・マクトンミニゼリー1個	20	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え味噌汁(トウ)・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・豆腐のうま煮・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー 夕 : 低蛋白ご飯150g・鶏肉の照り焼き1切・付)インゲンソテー・さつま芋の甘煮マカロニサラダ・キウイフルーツ・梅干し
6	朝 : ごはん150g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和Pのり佃煮・味噌汁(袴・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・かれない野菜あんかけ35g・南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお・マクトンミニゼリー2 夕 : 低蛋白ご飯150g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー1/2カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん150g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー1.5・香の物味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・豚肉のカレー風味焼30g・付)スナップエンドウ・生野菜サラP青じそドレッシング・りんご・梅干し・マクトンミニゼリー2個 夕 : 低蛋白ご飯150g・さばの香味焼き45g・付)カワワ・大根とちくわの煮物白菜のごま酢和え(MCT)・マンゴー缶(粉飴)
7	朝 : ごはん150g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ)味噌汁1/2(キャベツ)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・Pポマドレッシングすまし汁1/2・オレンジ・マクトンミニゼリー1個 夕 : 低蛋白ご飯150g・白身魚の粒マヨ焼き50g・付)ソテー・じゃが芋の煮物小松菜のなめたけ和え・洋梨缶・マクトンミニゼリー1個・梅干し	22	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ味噌汁(ハ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・まぐろカツ1切・付)スナップエンドウ・Pソースひじきと大豆の煮物・浅漬(大根)・黄桃缶(粉飴)・マクトンミニゼリー 夕 : 低蛋白ご飯150g・豚肉のオスター炒め2/3・さつま芋のレモン煮ブロッコリー和え・中華スープ・マクトンミニゼリー1個
8	朝 : ごはん150g・冬瓜とあげの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ味噌汁(か・か葉)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・白身魚のポン酢蒸し50g・付)ポイル野菜・なすの煮浸春雨マヨサラダ・マンゴー・Pのり佃煮 夕 : 低蛋白ご飯150g・鶏肉のごま醤油焼き1切・付)甘煮ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え・バナナ1/2・梅干し・マクトン	23	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物1.5 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ソト・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参ポテトのバター煮1.5・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 夕 : 低蛋白ご飯150g・さわらの西京焼き35g・付)なす・白菜の煮浸し1/2菜の花サラダ・キウイフルーツ・マクトンミニゼリー2個・Pうめびしお
9	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラの甘酢和えPたいみそ・味噌汁(袴・袴)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・ポークソテー30g・付)ソテー・大根きんぴらブロッコリー和え・りんご缶(粉飴) 夕 : 低蛋白ご飯150g・赤魚の煮付け35g・付)青菜・蓮根のみそ炒めさつま芋サラダ・マクトンミニゼリー1個・Pのり佃煮	24	朝 : ごはん150g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付け)もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー1個 夕 : 低蛋白ご飯150g・牛肉コロケ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト・小松菜のわさび和え・りんご缶(粉飴)
10	朝 : ごはん150g・とりつくね2個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ハ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・さわらの袴味噌焼き35g・付)スナップエンドウかぼちゃの煮物1.5・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : 低蛋白ご飯150g・干草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し・マクトンミニゼリー1個	25	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・春雨の甘辛炒め・大根の炒め煮1/2・青梗菜の中華和え青肉メロン・マクトンミニゼリー2個 夕 : 低蛋白ご飯150g・ぶりのバター醤油焼き40g・付)オクラ・冬瓜のくず煮かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶・マクトンミニゼリー1個
11	朝 : ごはん150g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : 低蛋白ご飯150g・タンダーチキン1切・付)アスパラビーフソテー(軟)・コーンサラダ・Pマヨネーズ・オレンジ・マクトン 夕 : 低蛋白ご飯150g・ほきの甘酢あん35g・野菜のスープ煮・のりポテト春菊のお浸し・バナナ1/2・梅干し	26	朝 : ごはん150g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和Pのり佃煮・味噌汁(袴・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・かれない野菜あんかけ35g・南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお・マクトンミニゼリー2 夕 : 低蛋白ご飯150g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー1/2カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん150g・豆腐と野菜の煮物・ほうれん草炒め(炒めなし)・P金山寺みそ味噌汁1/2(じゃが芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・さばの塩焼き40g・付)いんげん・金平ごぼうシルバーサラダ・マンゴー缶・梅干し 夕 : 低蛋白ご飯150g・回鍋肉2/3・冬瓜の煮物・南瓜のごまあえ・りんご缶マクトンミニゼリー1個	27	朝 : ごはん150g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ)味噌汁1/2(キャベツ)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・Pポマドレッシングすまし汁1/2・オレンジ・マクトンミニゼリー1個 夕 : 低蛋白ご飯150g・白身魚の粒マヨ焼き50g・付)ソテー・じゃが芋の煮物小松菜のなめたけ和え・洋梨缶・マクトンミニゼリー1個・梅干し
13	朝 : ごはん150g・焼はんぺん3枚+Pマヨネーズ・付)切干大根・なすの土佐和えPうめびしお・味噌汁(袴・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・野菜のオスター煮2/3・卵の花・青梗菜和え物みかん缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個 夕 : 低蛋白ご飯150g・松風焼き(軟)2/3・付)粉ふき芋・かぶとさつま揚げの煮キャベツのマヨサラダ・ハネジューメロン	28	朝 : ごはん150g・冬瓜とあげの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ味噌汁(か・か葉)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・白身魚のポン酢蒸し50g・付)ポイル野菜・なすの煮浸春雨マヨサラダ・マンゴー・Pのり佃煮 夕 : 低蛋白ご飯150g・鶏肉のごま醤油焼き1切・付)甘煮ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え・バナナ1/2・梅干し・マクトン
14	朝 : ごはん150g・大根の煮物・カリフラワーのマヨ和え・ふりかけ(かつお)味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・中華風かに卵蒸し1/2・付)ブロッコリー・ナムル・バナナ1マクトンミニゼリー2個・Pゆずみそ 夕 : 低蛋白ご飯150g・メバルの七味焼き50g・付)オクラ・なすの味噌炒め白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ・梅干し	29	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラの甘酢和えPたいみそ・味噌汁(袴・袴)・マクトンミニゼリー2個 昼 : 低蛋白ご飯150g・ポークソテー30g・付)ソテー・大根きんぴらブロッコリー和え・りんご缶(粉飴) 夕 : 低蛋白ご飯150g・赤魚の煮付け35g・付)青菜・蓮根のみそ炒めさつま芋サラダ・マクトンミニゼリー1個・Pのり佃煮
15	朝 : ごはん150g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダPのり佃煮・味噌汁(キャベツ・袴)・マクトンミニゼリー1個 昼 : 低蛋白ご飯150g・銀だらの照り焼き40g・付)ピーマンじゃが芋の煮物1/2・フレンチサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー 夕 : 低蛋白ご飯150g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ・青菜のマヨ和えキウイフルーツ・マクトンミニゼリー1個	30	朝 : ごはん150g・とりつくね2個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ハ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : 低蛋白ご飯150g・さわらの袴味噌焼き35g・付)スナップエンドウかぼちゃの煮物1.5・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : 低蛋白ご飯150g・干草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・梅干し・マクトンミニゼリー1個
		31	朝 : ごはん150g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : 低蛋白ご飯150g・タンダーチキン1切・付)アスパラビーフソテー(軟)・コーンサラダ・Pマヨネーズ・オレンジ・マクトン 夕 : 低蛋白ご飯150g・ほきの甘酢あん35g・野菜のスープ煮・のりポテト春菊のお浸し・バナナ1/2・梅干し

月間メニュー表

エネ蛋16-40K(軟)

Table with 2 columns (Date/Day) and 2 columns (Menu items). Rows include dates from 1 to 31, with days of the week (水, 木, 金, 土, 日, 月, 火, 水, 木, 金) indicated. Each row lists breakfast, lunch, and dinner menu items with specific ingredients and portion sizes.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋-16-40K

1	朝 : ごはん150g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナップエンドウ・ポイルサラダ りんご缶・梅干し・マクトンミニゼリー1個 水 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き45g・付)かひろ・大根の煮物 白菜のごま酢和え(MCT)・マンゴー缶(粉飴)	16	朝 : ごはん150g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(じゃが芋)・ふりかけ(さけ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : うどん180g・かけ汁(減)・具)肉1/2・里芋の煮物1.5 小松菜のごまサラダ・マクトンミニゼリー1個 木 夕 : ごはん150g・ポークソテー30g・付)かひろ・大根マヨサラダ 洋梨缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個
2	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ 味噌汁(ナ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・まぐろカツ1切・付)スナップエンドウ・Pソース ひじきと大豆の煮物・浅漬(大根)・黄桃缶(粉飴)・マクトンミニゼリー 木 夕 : ごはん150g・豚肉のオムレツ炒め2/3・さつま芋のレモン煮1/2 ブロッコリー・和え・中華スープ・マクトンミニゼリー1個	17	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ1個・付)スナップエンドウ・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁(キャベツ・エビ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・豚肉1切〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・洋梨缶(粉飴)・Pうめびしお・マクトンミニゼリー 金 夕 : ごはん150g・蒸カレイ甘味噌かけ35g・付)オクラ・大根の炒め煮 さつま芋煮・ほうれん草のお浸し・マクトンミニゼリー1個
3	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポト(肉付)・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 金 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き35g・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・キウイフルーツ・マクトンミニゼリー1個・梅干し	18	朝 : ごはん150g・ミートボール3個・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え Pのり佃煮・味噌汁(キャベツ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・赤魚の煮付け35g・付)人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ・Pマヨネーズ・白桃缶(粉飴)・Pゆずみそ 土 夕 : ごはん150g・豚肉のねぎ塩炒め2/3・かぼちゃのレンジ煮1/2 いんげんごま和え・みかん缶・梅干し・マクトンミニゼリー1個
4	朝 : ごはん150g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー2個 土 夕 : ごはん150g・牛肉コロッケ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶	19	朝 : ごはん150g・はんぺんチーズ焼き1枚・付)ピーマン・揚げなすの生姜和 ふりかけ(さけ)・味噌汁(か・か葉)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・豚肉のピリ辛味噌焼き40g・付)アスパラ・じゃが芋の煮物1 春雨サラダ・マンゴー・Pのり佃煮 日 夕 : ごはん150g・えびカツ&クリームコロッケ・付)ホイルキャベツ・Pソース ほうれん草辛子和え・りんご・香の物
5	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・鶏肉と春雨の甘辛炒め2/3・大根の炒め煮・青梗菜の中華和え ハネジューメロン・マクトンミニゼリー2個 日 夕 : ごはん150g・ぶりのバター醤油焼き40g・付)オクラ・冬瓜のくず煮 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ1個・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え 味噌汁1/2(ゆ)・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・豆腐のうま煮・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー 月 夕 : ごはん150g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・りんご缶・Pうめびしお
6	朝 : ごはん150g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(袴・白菜)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・かれい野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pソイルフルチ・Pうめびしお・マクトンミニゼリー2個 月 夕 : ごはん150g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー1/2 カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん150g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナップエンドウ・ポイルサラダ りんご缶・梅干し・マクトンミニゼリー1個 火 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き45g・付)かひろ・大根の煮物 白菜のごま酢和え(MCT)・マンゴー缶(粉飴)
7	朝 : ごはん150g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(キャベツ・アゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング すまし汁1/2・みかん缶(粉飴) 火 夕 : ごはん150g・白身魚の粒マヨ焼き50g・付)ソテー・じゃが芋の煮物 小松菜のなめたけ和え・洋梨缶・マクトンミニゼリー1個	22	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ 味噌汁(ナ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・まぐろカツ1切・付)スナップエンドウ・Pソース ひじきと大豆の煮物・浅漬(大根)・黄桃缶(粉飴)・マクトンミニゼリー 水 夕 : ごはん150g・豚肉のオムレツ炒め2/3・さつま芋のレモン煮1/2 ブロッコリー・和え・中華スープ・マクトンミニゼリー1個
8	朝 : ごはん150g・冬瓜とあげの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(か・か葉)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・白身魚のポン酢蒸し50g・付)ポイル野菜・なすの煮浸し 春雨マヨサラダ・マンゴー缶 水 夕 : ごはん150g・鶏肉のごま醤油焼き2切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・梅干し	23	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポト(肉付)・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 木 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き35g・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・キウイフルーツ・マクトンミニゼリー1個・梅干し
9	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(袴・カマ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・ポークソテー30g・付)ソテー・大根きんぴら ブロッコリー・和え・りんご缶(粉飴) 木 夕 : ごはん150g・赤魚の煮付け50g・付)青菜・蓮根のみそ炒め カリフラワーゴマサラダ・マクトンミニゼリー2個	24	朝 : ごはん150g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー2個 金 夕 : ごはん150g・牛肉コロッケ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶
10	朝 : ごはん150g・とりつくね2個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ナ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・さわらの袴味噌焼き35g・付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物1.5・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金 夕 : ごはん150g・千草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え・黄桃缶(粉飴)・梅干し	25	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・鶏肉と春雨の甘辛炒め2/3・大根の炒め煮・青梗菜の中華和え 青肉メロン・マクトンミニゼリー2個 土 夕 : ごはん150g・ぶりのバター醤油焼き40g・付)オクラ・冬瓜のくず煮 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶
11	朝 : ごはん150g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン1切・付)アスパラ・ビーフソテー(軟) コーンサラダ・Pマヨネーズ・オレンジ・マクトンミニゼリー1個 土 夕 : ごはん150g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し バナナ1/2・梅干し	26	朝 : ごはん150g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(袴・白菜)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・かれい野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pソイルフルチ・Pうめびしお・マクトンミニゼリー2個 日 夕 : ごはん150g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー1/2 カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん150g・ふんわりしんじょう煮10・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(じゃが芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・さばの塩焼き40g・付)いんげん・大根の煮物・春雨サラダ マンゴー缶・マクトンミニゼリー1個 日 夕 : ごはん150g・回鍋肉2/3・冬瓜の煮物1/2・南瓜のごまあえ・りんご缶 マクトンミニゼリー1個	27	朝 : ごはん150g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(キャベツ・アゲ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング すまし汁1/2・みかん缶(粉飴) 月 夕 : ごはん150g・白身魚の粒マヨ焼き50g・付)ソテー・じゃが芋の煮物 小松菜のなめたけ和え・洋梨缶・マクトンミニゼリー1個
13	朝 : ごはん150g・焼はんぺん2枚+Pマヨネーズ・付)切干大根・なすの土佐和え Pうめびしお・味噌汁(袴・白菜)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・野菜のオムレツ煮・卵の花・青梗菜和え物・みかん缶(粉飴) 月 夕 : ごはん150g・松風焼き(軟)2/3・付)粉ふき芋・かぶの煮物1/2 キャベツのマヨサラダ・黄桃缶	28	朝 : ごはん150g・冬瓜とあげの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(か・か葉)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん150g・白身魚のポン酢蒸し50g・付)ポイル野菜・なすの煮浸し 春雨マヨサラダ・マンゴー缶 火 夕 : ごはん150g・鶏肉のごま醤油焼き2切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・梅干し
14	朝 : ごはん150g・大根の煮物・カリフラワーのマヨ和え・ふりかけ(かつお) 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・中華風かに卵蒸し2/3・付)ブロッコリー・ナムル・洋梨缶(粉飴) マクトンミニゼリー1個 火 夕 : ごはん150g・メバルの七味焼き50g・付)オクラ・なすの味噌炒め 白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ・梅干し	29	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(袴・カマ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・ポークソテー30g・付)ソテー・大根きんぴら ブロッコリー・和え・りんご缶(粉飴) 水 夕 : ごはん150g・赤魚の煮付け50g・付)青菜・蓮根のみそ炒め カリフラワーゴマサラダ・マクトンミニゼリー2個
15	朝 : ごはん150g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダ Pのり佃煮・味噌汁(キャベツ・袴)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・銀だらの照り焼き40g・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 フレンチサラダ・マンゴー缶 水 夕 : ごはん150g・鶏肉の塩唐揚げ2個・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青菜のマヨ和え・黄桃缶・Pうめびしお	30	朝 : ごはん150g・とりつくね2個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ナ・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん150g・さわらの袴味噌焼き35g・付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物1.5・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木 夕 : ごはん150g・千草焼き1/2・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え・黄桃缶(粉飴)・梅干し
		31	朝 : ごはん150g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん150g・タンドリーチキン1切・付)アスパラ・ビーフソテー(軟) コーンサラダ・Pマヨネーズ・オレンジ・マクトンミニゼリー1個 金 夕 : ごはん150g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し バナナ1/2・梅干し

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋16-50K(軟)

Table with 2 columns: Day (e.g., 1, 2, 3) and Meal (e.g., 朝, 昼, 夕). Each cell contains a list of menu items and their quantities. The table is organized into 15 rows, each representing a day of the week, with multiple meals per day.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋-16-50K

Table with 2 columns (Date/Day) and 2 columns (Menu items). Rows include dates from 1st to 31st, with days of the week (水, 木, 金, 土, 日, 月, 火, 水, 木, 金) alternating. Each row lists breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夕) menu items with ingredients and portions.

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋18-40K(軟)

Table with 2 columns for dates (1-31) and 3 rows for meals (朝, 昼, 夕). Each cell contains a list of menu items and their quantities.

エネ蛋-18-40K

1	朝 : ごはん200g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉のカレー風味焼30g・(付)スナップエンドウ・ポイルサラダ りんご缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個 水 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き45g・(付)カワワワ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え(MCT)・マンゴー缶(粉飴)	16	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・(付)ソテー・ブロッコリーサラダ 味噌汁(じゃが芋)・ふりかけ(さけ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : うどん240g・かけ汁(減)・(具)肉1/2・里芋の煮物 小松菜の青じそがた1/2・マクトンミニゼリー2個 木 夕 : ごはん200g・ポークソテー30g・(付)カワワワ・大根マヨサラダ 洋梨缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個
2	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ・(付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ 味噌汁1/2(ナ・ヌ・ナ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・まぐろカツ1切・(付)スナップエンドウ・Pソース・なすの煮物(MC 浅漬(大根)・黄桃缶(粉飴)・梅干し 木 夕 : ごはん200g・豚肉のオイスター炒め2/3・さつま芋のレモン煮・ブロッコリー・ナツ和 中華スープ・Pゆずみそ	17	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ1個・(付)スナップエンドウ・菜の花サラダ ふりかけ(やさしい)・味噌汁(キャベツ・エキ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・アスパラ1切〜玉葱ソース〜・(付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげん青じそ和え・洋梨缶(粉飴)・Pうめびしお 金 夕 : ごはん200g・蒸カレイ甘味噌かけ35g・(付)オクラ・大根の炒め煮 さつま芋煮1/2・ほうれん草のお浸し・マクトンミニゼリー2個
3	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・(付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポト(肉付)・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き35g・(付)なす・ごぼうの炒め煮1/2 菜の花サラダ・キウイフルーツ・マクトンミニゼリー2個・梅干し	18	朝 : ごはん200g・ミートボール2個・(付)ソテー・白菜の梅マヨ和え Pのり佃煮・味噌汁(キャベツ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・赤魚の煮付け35g・(付)人参・冬瓜の煮物・花野菜サラダ Pマヨネーズ・白桃缶(粉飴)・Pゆずみそ 土 夕 : ごはん200g・豚肉のねぎ塩炒め2/3・かぼちゃのソース煮1/2 いんげんごま和え・みかん缶・梅干し・マクトンミニゼリー1個
4	朝 : ごはん200g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・(具)油揚げ1/2・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー2個 土 夕 : ごはん200g・牛肉コロッケ・(付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き1枚・(付)ピーマン・揚げなすの生姜和 ふりかけ(さけ)・味噌汁(か・か)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・豚肉のピリ辛味噌焼40g・(付)アスパラ・じゃが芋の煮物1 春雨サラダ・マンゴー・Pのり佃煮 日 夕 : ごはん200g・牛肉コロッケ&クリームコロッケ・(付)ホイルキャベツ・Pソース ほうれん草辛子和え・黄桃缶・香の物
5	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 Pごはんソース(たまご)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・春雨の甘辛炒め・大根の炒め煮・青梗菜の中華和え・みかん マクトンミニゼリー1個 日 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き40g・(付)オクラ・冬瓜のくず煮 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ・(付)切干煮・菜の花のなめ茸和え 味噌汁(トウ)・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豆腐のうま煮・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー マクトンミニゼリー1個 月 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き1切・(付)インゲン・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・りんご缶・Pうめびしお
6	朝 : ごはん200g・オムレツ・(付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(ヌ・ナ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・かわいい野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお 月 夕 : ごはん200g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー1/2 カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん200g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉のカレー風味焼30g・(付)スナップエンドウ・ポイルサラダ りんご缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個 火 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き45g・(付)カワワワ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え(MCT)・マンゴー缶(粉飴)
7	朝 : ごはん200g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2・ふりかけ(たらこ) 味噌汁1/2(キャベツ・アツアツ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング すまし汁1/2・みかん缶(粉飴) 火 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き50g・(付)ソテー・じゃが芋の煮物 小松菜のなめたけ和え・洋梨缶・マクトンミニゼリー1個・梅干し	22	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ・(付)白菜・ほうれん草ゆず和え・Pたいみ 味噌汁1/2(ナ・ヌ・ナ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・まぐろカツ1切・(付)スナップエンドウ・Pソース・なすの煮物(MC 浅漬(大根)・黄桃缶(粉飴)・梅干し 水 夕 : ごはん200g・豚肉のオイスター炒め2/3・さつま芋のレモン煮・ブロッコリー・ナツ和 中華スープ・Pゆずみそ
8	朝 : ごはん200g・冬瓜とあげの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(か・か)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・白身魚のポン酢蒸し50g・(付)ポイル野菜・なすの煮浸し 春雨マヨサラダ・マンゴー缶・Pのり佃煮 水 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き1切・(付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個	23	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物1/2・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シヤ・麩)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・(付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポト(肉付)・野菜サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き35g・(付)なす・ごぼうの炒め煮1/2 菜の花サラダ・キウイフルーツ・マクトンミニゼリー2個・梅干し
9	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい1個・(付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(袴・カキ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・ポークソテー30g・(付)ソテー・大根きんぴら ブロッコリー・ナツ和え・りんご缶(粉飴)・梅干し 木 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け35g・(付)青菜・蓮根のみそ炒め さつま芋サラダ1/2・マクトンミニゼリー2個	24	朝 : ごはん200g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・(具)油揚げ1/2・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マンゴー缶・マクトンミニゼリー2個 金 夕 : ごはん200g・牛肉コロッケ・(付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶
10	朝 : ごはん200g・とりつくね2個・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ナ・ヌ・ナ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・蒸カレイのねぎあんかけ35g・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツの辛子マヨ和え・Pのり佃煮・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・千草焼き1/2・(付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え1/2・黄桃缶(粉飴)・梅干し	25	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 Pごはんソース(たまご)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・春雨の甘辛炒め・大根の炒め煮・青梗菜の中華和え・みかん マクトンミニゼリー1個 土 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き40g・(付)オクラ・冬瓜のくず煮 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶
11	朝 : ごはん200g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン1切・(付)アスパラ・ビーフソテー(軟) コーンサラダ・Pマヨネーズ・みかん缶・Pゆずみそ 土 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん35g・野菜のスープ煮・春菊のお浸し バナナ1/2・梅干し・マクトンミニゼリー1個	26	朝 : ごはん200g・オムレツ・(付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(ヌ・ナ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・かわいい野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお 日 夕 : ごはん200g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー1/2 カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりしんじょう煮10・ほうれん草がた(ゆなし) P金山寺みそ・味噌汁1/2(じゃが芋・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・さばの塩焼き40g・(付)いんげん・金平ごぼう・春雨サラダ マンゴー缶・梅干し・マクトンミニゼリー1個 日 夕 : ごはん200g・回鍋肉2/3・冬瓜の煮物1/2・南瓜のごまあえ・りんご缶 マクトンミニゼリー1個	27	朝 : ごはん200g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2・ふりかけ(たらこ) 味噌汁1/2(キャベツ・アツアツ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉の味噌炒め1/2・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング すまし汁1/2・みかん缶(粉飴) 月 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き50g・(付)ソテー・じゃが芋の煮物 小松菜のなめたけ和え・マクトンミニゼリー1個・梅干し
13	朝 : ごはん200g・焼はんぺん2枚+Pマヨネーズ・(付)切干大根・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・味噌汁(ヌ・ナ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・野菜のオイスター煮2/3・卵の花・青梗菜和え物 みかん缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個 月 夕 : ごはん200g・松風焼き(軟)2/3・(付)粉ふき芋・かぶの煮物 キャベツのマヨがた1/2・黄桃缶・梅干し	28	朝 : ごはん200g・冬瓜とあげの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(か・か)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・白身魚のポン酢蒸し50g・(付)ポイル野菜・なすの煮浸し 春雨マヨサラダ・マンゴー缶・Pのり佃煮 火 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き1切・(付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個
14	朝 : ごはん200g・大根の煮物・カリフラワーのマヨ和え・ふりかけ(かつお) 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・中華風かに卵蒸し1/2・(付)ブロッコリー・ナムル・洋梨缶(粉飴) マクトンミニゼリー1個・Pゆずみそ 火 夕 : ごはん200g・メバルの七味焼き50g・(付)オクラ・なすの味噌炒め 白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ・梅干し	29	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい1個・(付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(袴・カキ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・ポークソテー30g・(付)ソテー・大根きんぴら ブロッコリー・ナツ和え・りんご缶(粉飴)・梅干し 水 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け35g・(付)青菜・蓮根のみそ炒め さつま芋サラダ1/2・マクトンミニゼリー2個
15	朝 : ごはん200g・トマトオムレツ1/2・(付)ほうれん草・マカロニサラダ Pのり佃煮・味噌汁(アツアツ・袴)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・銀だらの照り焼き・(付)ピーマン・じゃが芋の煮物1/2 フレンチサラダ・マンゴー缶・Pゆずみそ 水 夕 : ごはん200g・鶏団子のうま煮2個・かぶのかにあんかけ1/2・青菜のマヨ和 黄桃缶(粉飴)・梅干し・マクトンミニゼリー1個	30	朝 : ごはん200g・とりつくね2個・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(ナ・ヌ・ナ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・蒸カレイのねぎあんかけ35g・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツの辛子マヨ和え・Pのり佃煮・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・千草焼き1/2・(付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え1/2・黄桃缶(粉飴)・梅干し
		31	朝 : ごはん200g・はんぺんの卵とじ1/2・オクラのおかか和え・Pのり佃煮 味噌汁(麩・袴)・蛋白0ゼリー・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン1切・(付)アスパラ・ビーフソテー(軟) コーンサラダ・Pマヨネーズ・みかん缶・Pゆずみそ 金 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん35g・野菜のスープ煮・春菊のお浸し バナナ1/2・梅干し・マクトンミニゼリー1個

月間メニュー表

エネ蛋18-50K(軟)

Table with 2 columns of meal entries. Each entry includes a date (e.g., 1, 2, 3), a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕), and a detailed list of food items and their quantities (e.g., 全粥330g, 青梗菜和え物, 野菜とウイナーのソテー).

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋-18-50K

1 水	朝 : ごはん200g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・絆)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナックエンドウ・ポイルサラダ りんご缶(粉飴)・Pうめびしお 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かたろ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー缶・ふりかけ(たらこ)	16 木	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーサラダ ふりかけ(さけ)・蛋白0ゼリー 昼 : うどん240g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物1/2・小松菜の青じそサラ 夕 : ごはん200g・ポークソテー・付)かたろ・大根マヨサラダ・洋梨缶(粉飴 梅干し
2 木	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁(糸・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・付)スナックエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・黄桃缶 夕 : ごはん200g・豚肉のオスター炒め2/3・もやし中華煮・ブロッコリー・ナツ和え マクトンミニゼリー2個・Pゆずみそ	17 金	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ2個・付)スナックエンドウ・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁1/2(キャベツ・エネ) 昼 : ごはん200g・アスパラ1切〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・洋梨缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個 夕 : ごはん200g・蒸カレイ甘味噌かけ50g・付)オクラ・大根の炒め煮 さつま芋煮1/2・ほうれん草のお浸し・マクトンミニゼリー1個・Pゆずみ
3 金	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(汁・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポト(肉付)・キャベツと卵のサラダ・パイナップル 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き50g・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・いちごゼリー・Pうめびしお	18 土	朝 : ごはん200g・ミートボール3個・付)ソテー・マカロニサラダ・Pのり佃煮 味噌汁(汁・絆)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)人参・きんぴられんこん・花野菜サラ Pマヨネーズ・白桃缶・Pゆずみそ 夕 : ごはん200g・豚肉のねぎ塩炒め2/3・かぼちゃのレンジ煮1/2 いんげんごま和え・みかん缶・Pうめびしお・マクトンミニゼリー1個
4 土	朝 : ごはん200g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pごはんソース(たまご) 蛋白0ゼリー 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マクトンミニゼリー1個 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶(粉飴)	19 日	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁1/2(かぶ・か葉)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・豚肉のピリ辛味噌焼き・付)アスパラ・大根の煮物 春雨サラダ・マンゴー 夕 : ごはん200g・えびカツ&クリームコロッケ・付)ホイルキャベツ・Pソース ほうれん草辛子和え・りんご
5 日	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・か)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・鶏肉と春雨の甘辛炒め2/3・大根の炒め煮1/2・青梗菜の中華和 みかん缶・マクトンミニゼリー1個 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶	20 月	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え 味噌汁(汁)・Pのり佃煮・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・中華うま煮・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・かぶのコンソメ煮1/2 マカロニサラダ(肉付)・りんご缶・Pうめびしお
6 月	朝 : ごはん200g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(絆)・白菜)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・かわいい野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお 夕 : ごはん200g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー缶	21 火	朝 : ごはん200g・青梗菜和え物・野菜とウイナーのソテー・香の物 味噌汁(里芋・絆)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉のカレー風味焼き・付)スナックエンドウ・ポイルサラダ りんご缶(粉飴)・Pうめびしお 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かたろ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー缶・ふりかけ(たらこ)
7 火	朝 : ごはん200g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(汁・アツケ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・すまし; みかん缶 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・じゃが芋の煮物1/2 小松菜なめたけ和え1/2・洋梨缶・梅干し	22 水	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁(汁・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・付)スナックエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・黄桃缶 夕 : ごはん200g・豚肉のオスター炒め2/3・もやし中華煮・ブロッコリー・ナツ和え マクトンミニゼリー2個・Pゆずみそ
8 水	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(かぶ・か葉)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 春雨マヨサラダ・マンゴー缶 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き1切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個	23 木	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(汁・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポト(肉付)・キャベツと卵のサラダ・パイナップル 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き50g・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・いちごゼリー・Pうめびしお
9 木	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(絆・か)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・豚肉の生姜炒め2/3・大根きんぴら1/2・ブロッコリー・ナツ和え りんご缶(粉飴)・ふりかけ(たらこ) 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け50g・付)青菜・蓮根のみそ炒め かたろマヨサラダ1/2・マクトンミニゼリー2個	24 金	朝 : ごはん200g・根菜の煮物・キャベツのツナ和え・Pごはんソース(たまご) 蛋白0ゼリー 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) もやしのごまサラダ・マクトンミニゼリー1個 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご缶(粉飴)
10 金	朝 : ごはん200g・とりつくね2個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(汁・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・さわらの絆味噌焼き50g・付)スナックエンドウ かぼちゃの煮物1/2・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : ごはん200g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え・黄桃缶	25 土	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・か)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・鶏肉と春雨の甘辛炒め2/3・大根の炒め煮1/2・青梗菜の中華和 みかん缶・マクトンミニゼリー1個 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 マカロニサラダ・ミックスフルーツ缶
11 土	朝 : ごはん200g・はんぺんの煮物・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・味噌汁(絆・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りピザソテー1/2 コーンサラダ・Pマヨネーズ・みかん缶 夕 : ごはん200g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・洋梨缶 Pうめびしお	26 日	朝 : ごはん200g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(絆)・白菜)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・かわいい野菜あんかけ50g・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pマヨネーズ・Pうめびしお 夕 : ごはん200g・豚肉となすの炒め物2/3・キャベツとベーコンソテー カリフラワーサラダ・P和風ドレッシング・マンゴー缶
12 日	朝 : ごはん200g・ふんわりしんじょう煮・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(汁・絆)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・さばの塩焼き・付)いんげん・金平ごぼう・シルバーサラ マンゴー缶・Pうめびしお 夕 : ごはん200g・回鍋肉2/3・冬瓜の煮物・ブロッコリーごまあえ・りんご缶 マクトンミニゼリー1個	27 月	朝 : ごはん200g・大根の炒め煮・菜の花のおかか和え1/2・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(汁・アツケ)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・豚肉の味噌炒め2/3・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・すまし; みかん缶 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・じゃが芋の煮物1/2 小松菜なめたけ和え1/2・洋梨缶・梅干し
13 月	朝 : ごはん200g・焼はんぺん2枚+Pマヨネーズ・付)切干大根・なすの土佐和え Pうめびしお・味噌汁(絆・絆)・蛋白0ゼリー 昼 : ごはん200g・牛皿・卵の花・青梗菜和え物1/2・みかん缶(粉飴) 夕 : ごはん200g・松風焼き(軟)2/3・付)粉ふき芋・かぶの煮物1/2 キャベツのマヨサラダ1/2・黄桃缶	28 火	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・P金山寺みそ 味噌汁(かぶ・か葉)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 春雨マヨサラダ(分)1/2・マンゴー缶 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き1切・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・みかん缶(粉飴)・マクトンミニゼリー1個
14 火	朝 : ごはん200g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーの和え物・ふりかけ(かつ) 味噌汁(絆・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・中華風に卵蒸し・付)ブロッコリー・ナムル・洋梨缶(粉飴) 夕 : ごはん200g・メバルの七味焼き50g・付)オクラ・なすの味噌炒め 白菜のゆず風味和え1/2・杏仁フルーツ・梅干し・マクトンミニゼリー1個	29 水	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁1/2(絆・か)・マクトンミニゼリー1個 昼 : ごはん200g・豚肉の生姜炒め2/3・大根きんぴら1/2・ブロッコリー・ナツ和え りんご缶(粉飴)・ふりかけ(たらこ) 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け50g・付)青菜・蓮根のみそ炒め かたろマヨサラダ1/2・マクトンミニゼリー2個
15 水	朝 : ごはん200g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・マカロニサラダ Pのり佃煮・味噌汁(汁・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物1/2 フレンチサラダ・マンゴー缶・Pゆずみそ 夕 : ごはん200g・鶏肉の塩唐揚げ2個・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ1/2 青菜のマヨ和え・黄桃缶・梅干し	30 木	朝 : ごはん200g・とりつくね2個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物1/2 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(汁・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・さわらの絆味噌焼き50g・付)スナックエンドウ かぼちゃの煮物1/2・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : ごはん200g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売2個・P醤油 もやしのごま酢和え・黄桃缶
		31 金	朝 : ごはん200g・はんぺんの煮物・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・味噌汁(絆・絆)・マクトンミニゼリー2個 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りピザソテー1/2 コーンサラダ・Pマヨネーズ・みかん缶 夕 : ごはん200g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・洋梨缶 Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

エネ蛋-20-50K

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕). The content lists specific food items and their quantities, such as 'ごはん200g', '味噌汁', 'サラダ', etc.

月間メニュー表

ハーフ食 (常菜)

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a list of breakfast items (朝) and lunch items (昼) for that day. The items include various breads, soups, salads, and meats. The table is organized into two columns, with the first column containing dates 1-15 and the second column containing dates 16-31.

令和 06年05月

月間メニュー表

ハーフ食（朝パン）

Table with 2 columns (Date and Menu) containing daily breakfast menu items for May 2024. The menu includes items like 'ハーフ食用(パン)・クリームパン1個・野菜とウイナーのソテー1/2', 'ハーフ食用(パン)・食パン60g・Pいちごジャム・ミートボール(お肉)2個', etc.

月間メニュー表

ハーフ食

Table with 2 columns of meal details. Each row represents a day with breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夕) menus. The table lists various dishes such as porridge, soups, salads, and main courses with their ingredients and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

易消化食3分

1	朝 : 三分粥150g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物(3分)・P金山寺みそ味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥150g・じゃが芋のそぼろ煮(分)・ポイルサラダ(3分)・りんご缶 水 夕 : 三分粥150g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワワ・大根の煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン	16	朝 : 三分粥150g・えびしんじょう煮1/2・ブロッコリーお浸し(分)味噌汁1/2(じゃが芋)・Pうめびしお・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・メバルの味噌煮・付)かぶ・里芋の煮物 ほうれん草ごま和え(分)・オレンジジュース 木 夕 : 三分粥150g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・大根の和え物(3分)洋梨缶(3分)
2	朝 : 三分粥150g・卵豆腐(卵付)・朴の草とツナのお浸し(分)・Pたいみそ味噌汁1/2(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・たらの煮付け(3分)・付)里芋煮・なすの煮物(分)大根青じそ和え・黄桃缶(3分)・ヨーグルト 木 夕 : 三分粥150g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ1/2 Pゆずみそ	17	朝 : 三分粥150g・卵豆腐～和風あん～・白和え・Pたいみそ・味噌汁(キャベツ)牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・鶏つみれ和風煮(3分)1/2・白菜の中華煮(3分)ポテトサラダ(3分)1/2・洋梨缶(3分) 金 夕 : 三分粥150g・蒸かれの甘味噌かけ・付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒め・キャベツのお浸し(3分)・ぶどうゼリー
3	朝 : 三分粥150g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ味噌汁1/2(苳・苳)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・鶏つみれのトマト煮・ポテトのバター煮1/2 キャベツと卵のサラダ1/2・りんご缶(3分) 金 夕 : 三分粥150g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18	朝 : 三分粥150g・肉団子の甘酢煮(3分)・白菜のゆかり和え(3分)・Pたいみそ味噌汁(オムレツ・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・赤魚のおろし煮(3分)・付)青菜・人参・冬瓜の煮物 花野菜サラダ(3分)・Pマヨネーズ・おろしバナナ 土 夕 : 三分粥150g・鶏と野菜中華煮(3分)1/2・かぼちゃの煮物(3分) ほうれん草ごま和え(3分)・オレンジゼリー
4	朝 : 三分粥150g・大根のそぼろ煮(3分)・キャベツのツナ和え(3分)・Pのり佃煮牛乳100ml 昼 : そうめん90g・具入りかけ汁・卵豆腐(卵付)1/2・カワワワのゴマサダ(3分)マンゴー缶 土 夕 : 三分粥150g・苳の照り煮2/3・付)粉ふき苳(3分) 野菜のトマト煮(3分)・ほうれん草お浸し(3分)・りんごヨーグルト	19	朝 : 三分粥150g・車麩の卵とじ(3分)・なすの和え物(3分)・Pたいみそ味噌汁(カ)・りんごジュース200ml 昼 : 三分粥150g・豆腐と挽肉の味噌煮(3分)・大根の煮物(3分)白菜とかかの和え物(3分)・メロンゼリー 日 夕 : 三分粥150g・煮魚・ほうれん草和え・黄桃缶(3分)
5	朝 : 三分粥150g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物 カリフラワーのツナ和え・Pたいみそ・味噌汁1/2(大根)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・親子煮2/3・大根のそぼろかけ・和風サラダ1/2 こどもの日デザート 日 夕 : 三分粥150g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃ茶巾・白桃缶(3分)	20	朝 : 三分粥150g・赤魚の煮付け(3分)・付)人参・菜の花の和え物(3分)Pたいみそ・味噌汁1/2(トウ)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・中華うま煮(分)・えび焼売2個(3分)・ほうれん草ナムル オレンジゼリー 月 夕 : 三分粥150g・肉豆腐(3分)1/2・かぶのコンソメ煮(3分) かぼちゃサダ(分・ノイル)・りんご缶(3分)
6	朝 : 三分粥150g・温泉卵・P醤油・ほうれん草ごま和え(3分)味噌汁(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・かれない野菜あんかけ(3分)・南瓜の煮物(3分)・大根サラダ(デザートムース 月 夕 : 三分粥150g・豆腐と挽肉の中華煮(3分)・E'ツミレとカ'の煮(3分)1/2 カワワワと卵のサダ(3分)・マンゴー缶(3分)	21	朝 : 三分粥150g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物(3分)・P金山寺みそ味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥150g・じゃが芋のそぼろ煮(分)・ポイルサラダ(3分)・りんご缶 火 夕 : 三分粥150g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワワ・大根の煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン
7	朝 : 三分粥150g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分)Pたいみそ・味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・はんぺんの卵とじ1/2・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分)みかん缶(3分) 火 夕 : 三分粥150g・白身魚の煮付け・付)なす・じゃが芋の煮物 白菜の和え物(3分)・洋梨缶(3分)	22	朝 : 三分粥150g・卵豆腐(卵付)・朴の草とツナのお浸し(分)・Pたいみそ味噌汁1/2(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・たらの煮付け(3分)・付)里芋煮・なすの煮物(分)大根青じそ和え・黄桃缶(3分)・ヨーグルト 水 夕 : 三分粥150g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ1/2 Pゆずみそ
8	朝 : 三分粥150g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサダ・P金山寺みそ味噌汁1/2(カブ)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分)小松菜のマヨ和え(分)・アセロラゼリー・のり佃煮 水 夕 : 三分粥150g・鶏つみれの煮物2/3・大根としらすの炒め煮 白菜のおかか和え・ヨーグルト	23	朝 : 三分粥150g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ味噌汁1/2(苳・苳)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・鶏つみれのトマト煮・ポテトのバター煮1/2 キャベツと卵のサラダ1/2・りんご缶(3分) 木 夕 : 三分粥150g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9	朝 : 三分粥150g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ味噌汁(苳・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・チキンボール炒め煮1/2・冷やっこ・P醤油 ブロッコリーチーズ和え(分)・りんご缶(3分) 木 夕 : 三分粥150g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつまいも茶巾・Pうめびしお	24	朝 : 三分粥150g・大根のそぼろ煮(3分)・キャベツのツナ和え(3分)・Pのり佃煮牛乳100ml 昼 : そうめん90g・具入りかけ汁・卵豆腐(卵付)1/2・カワワワのゴマサダ(3分)マンゴー缶 金 夕 : 三分粥150g・苳の照り煮2/3・付)粉ふき苳(3分) 野菜のトマト煮(3分)・ほうれん草お浸し(3分)・りんごヨーグルト
10	朝 : 三分粥150g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ味噌汁(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・蒸かしのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パインゼリー 金 夕 : 三分粥150g・千草蒸し～和風ア～1/2・付)ほうれん草・かに焼売2個 白菜の酢味噌和え・黄桃缶(3分)	25	朝 : 三分粥150g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物 カリフラワーのツナ和え・Pたいみそ・味噌汁1/2(大根)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・親子煮2/3・大根のそぼろかけ・和風サラダ1/2・いちごゼリー 土 夕 : 三分粥150g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃ茶巾・白桃缶(3分)
11	朝 : 三分粥150g・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え・Pたいみそ味噌汁(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・鶏と野菜のトマト煮1/2・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶(3分)・ヤクルト 土 夕 : 三分粥150g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお	26	朝 : 三分粥150g・温泉卵・P醤油・ほうれん草ごま和え(3分)味噌汁(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・かれない野菜あんかけ(3分)・南瓜の煮物(3分)・大根サラダ(デザートムース 日 夕 : 三分粥150g・豆腐と挽肉の中華煮(3分)・E'ツミレとカ'の煮(3分)1/2 カワワワと卵のサダ(3分)・マンゴー缶(3分)
12	朝 : 三分粥150g・豆腐と野菜の煮物・ほうれん草お浸し(分)・P金山寺みそ味噌汁(じゃが芋)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・赤魚の煮付け・付)小花麩・大根の煮物 カニ入り花野菜サラダ・マンゴー缶(3分)・ヨーグルト 日 夕 : 三分粥150g・挽肉とキャベツの炒め煮・冬瓜とつみれの煮物 南瓜のごまあえ・りんごゼリー	27	朝 : 三分粥150g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え・Pたいみそ味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・はんぺんの卵とじ1/2・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分)みかん缶(3分) 月 夕 : 三分粥150g・白身魚の煮付け・付)なす・じゃが芋の煮物 白菜の和え物(3分)・洋梨缶(3分)
13	朝 : 三分粥150g・はんぺん煮(3分)・蒸しさつまいも(小鉢)・なすの和え物(3分)Pうめびしお・味噌汁1/2(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・鶏つみれの中華煮1/2・青菜と車麩の煮浸し(3分)・温泉卵 P醤油・オレンジゼリー 月 夕 : 三分粥150g・豆腐味噌そぼろあん(3分)・かぶの煮物・キャベツのお浸し 黄桃缶(3分)・Pゆずみそ	28	朝 : 三分粥150g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサダ・P金山寺みそ味噌汁1/2(カブ)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分)小松菜のマヨ和え(分)・アセロラゼリー・のり佃煮 火 夕 : 三分粥150g・鶏つみれの煮物2/3・大根としらすの炒め煮 白菜のおかか和え・牛乳100ml
14	朝 : 三分粥150g・大根のそぼろ煮(3分)・ほうれん草和え物(3分)・Pゆずみそ味噌汁(苳・苳)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・中華風か卵蒸し(3分)1/2・豆腐と白菜の煮浸し(3分) 人参のごま和え(3分)・バナナムース 火 夕 : 三分粥150g・メバルの煮付け(3分)・付)人参・なすと鶏肉の味噌煮(3分)ポテトサラダ(3分)1/2・杏仁フルーツ(3分)	29	朝 : 三分粥150g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ味噌汁(苳・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : 三分粥150g・チキンボール炒め煮1/2・温やっこ・P醤油 ブロッコリーチーズ和え(分)・りんご缶(3分) 水 夕 : 三分粥150g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつまいも茶巾・Pうめびしお
15	朝 : 三分粥150g・温泉卵・P醤油・大根とツナのサラダ・味噌汁(苳・苳・苳)ヤクルト 昼 : 三分粥150g・赤魚の煮付け・付)小花麩・じゃが芋の煮物 フレンチサラダ・オレンジゼリー 水 夕 : 三分粥150g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ(分)・ほうれん草お浸し 黄桃缶(3分)	30	朝 : 三分粥150g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ味噌汁(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・蒸かしのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パインゼリー 木 夕 : 三分粥150g・千草蒸し～和風ア～1/2・付)ほうれん草・かに焼売2個 白菜の酢味噌和え・黄桃缶(3分)
		31	朝 : 三分粥150g・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え・Pたいみそ味噌汁(苳・苳)・牛乳100ml 昼 : 三分粥150g・鶏と野菜のトマト煮1/2・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶(3分)・ヤクルト 金 夕 : 三分粥150g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え 野菜ジュース・Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

易消化食5分

1	朝 : 五分粥150g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物・P金山寺みそ味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥150g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)・りんご缶 水 夕 : 五分粥150g・メバルのねぎあんかけ(付)カワワワ・大根とはんぺん煮物白菜のごま和え(分)・牛乳プリン	16	朝 : 五分粥150g・えびしんじょう煮・ブロッコリーお浸し(分)味噌汁(じゃが芋)・Pうめびしお・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・メバルの味噌煮(付)かぶ・里芋の煮物ほうれん草ごま和え(分)・オレンジジュース 木 夕 : 五分粥150g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・しらすおろしP醤油・洋梨缶・ヤクルト
2	朝 : 五分粥150g・出し巻き卵焼き3切(付)白菜・杓草とツのお浸し(分)Pたいみそ・味噌汁(ナ・苳)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・かかれいの煮付け(付)里芋煮・なすの煮物(分)大根青じそ和え・黄桃缶・ヨーグルト 木 夕 : 五分粥150g・挽肉と豆腐の中華煮1.5・かぼちゃ煮(分)・中華スープPゆずみそ	17	朝 : 五分粥150g・はんぺん和風あんかけ(付)なす・白和え・Pたいみそ味噌汁(キャベツ)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・鶏つみれの和風煮1/2・白菜の中華煮・ポテトサラダ(分)洋梨缶 金 夕 : 五分粥150g・蒸かかれいの甘味噌かけ(付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒めキャベツのお浸し(分)・ぶどうゼリー
3	朝 : 五分粥150g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(苳・麩) 昼 : 五分粥150g・鶏つみれのトマト煮(付)ブロッコリー・ポテトのバター煮キャベツと卵のサラダ・りんご缶・牛乳100ml 金 夕 : 五分粥150g・赤魚の味噌煮(付)なす(分)・白菜の煮浸しほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18	朝 : 五分粥150g・肉団子の甘酢煮・白菜のゆかり和え・Pのり佃煮味噌汁(オムツ・苳)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・赤魚のおろし煮(付)青菜・人参・冬瓜の煮物花野菜サラダ(分)・Pマヨネーズ・バナナ1/2 土 夕 : 五分粥150g・鶏肉と野菜の中華煮・かぼちゃの煮物(分)ほうれん草ごま和え(分)・みかん缶・ヨーグルト
4	朝 : 五分粥150g・根菜のそぼろ煮(分)・キャベツのツナ和え(分)・Pのり佃煮牛乳100ml 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(外付)・カワワワのゴマサダマンゴー缶 土 夕 : 五分粥150g・チキンボールの照り煮(付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分)ほうれん草お浸し(分)・りんごヨーグルト	19	朝 : 五分粥150g・車麩の卵とじ・なすの和え物(分)・Pうめびしお・味噌汁(かりんごジュース200ml) 昼 : 五分粥150g・豆腐と挽肉の味噌煮・大根の煮物・白菜とカマの和え物メロンゼリー・牛乳100ml 日 夕 : 五分粥150g・白身魚の野菜あん(分)・野菜あん・ほうれん草和え・黄桃Pゆずみそ
5	朝 : 五分粥150g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物カリフラワーのツナ和え・Pたいみそ・味噌汁(大根)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・こどもの日デザート 日 夕 : 五分粥150g・メバルのバター蒸し(付)キャベツ・冬瓜のくず煮かぼちゃサラダ(分)・白桃缶	20	朝 : 五分粥150g・赤魚の煮付け(付)人参・菜の花の和え物(分)・Pたいみそ味噌汁(トワ)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・中華うま煮(分)・えび焼売2個・ほうれん草ナムルフルーツゼリー 月 夕 : 五分粥150g・肉豆腐(分)・かぶのコンソメ煮(分)・かぼちゃサラダ(分)1/りんご缶
6	朝 : 五分粥150g・オムレツ1/2(付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pのり佃煮・味噌汁(苳・白菜)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・かかれい野菜あんかけ(分)・南瓜の煮物・大根サラダ(分)デザートムース 月 夕 : 五分粥150g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物カワワワと卵のサラダ・マンゴー缶	21	朝 : 五分粥150g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物・P金山寺みそ味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥150g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)・りんご缶 火 夕 : 五分粥150g・メバルのねぎあんかけ(付)カワワワ・大根とはんぺん煮物白菜のごま和え(分)・牛乳プリン
7	朝 : 五分粥150g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分)・Pたいみ味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分)みかん缶 火 夕 : 五分粥150g・白身魚の煮付け(付)なす・じゃが芋そぼろ煮白菜の和え物・洋梨缶	22	朝 : 五分粥150g・出し巻き卵焼き3切(付)白菜・杓草とツのお浸し(分)Pたいみそ・味噌汁(ナ・苳)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・かかれいの煮付け(付)里芋煮・なすの煮物(分)大根青じそ和え・黄桃缶・ヨーグルト 水 夕 : 五分粥150g・挽肉と豆腐の中華煮1.5・かぼちゃ煮(分)・中華スープPゆずみそ
8	朝 : 五分粥150g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ・温泉卵+P醤油味噌汁(カブ)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・白身魚のポン酢蒸し(付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分)小松菜のマヨ和え(分)・アセロラゼリー・牛乳100ml 水 夕 : 五分粥150g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え	23	朝 : 五分粥150g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(苳・麩) 昼 : 五分粥150g・鶏つみれのトマト煮(付)ブロッコリー・ポテトのバター煮キャベツと卵のサラダ・りんご缶・牛乳100ml 木 夕 : 五分粥150g・赤魚の味噌煮(付)なす(分)・白菜の煮浸しほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9	朝 : 五分粥150g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ味噌汁(苳・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・チキンボールの炒め煮・冷やっこ・P醤油ブロッコリーピーナツ和え(分)・りんご缶 木 夕 : 五分粥150g・赤魚の煮付け(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー	24	朝 : 五分粥150g・根菜のそぼろ煮(分)・キャベツのツナ和え(分)・Pのり佃煮牛乳100ml 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(外付)・カワワワのゴマサダマンゴー缶 金 夕 : 五分粥150g・チキンボールの照り煮(付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分)ほうれん草お浸し(分)・りんごヨーグルト
10	朝 : 五分粥150g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ味噌汁(ナ・苳)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・蒸かかれいのねぎあんかけ(付)青梗菜・かぼちゃの煮物キャベツのおかか和え・パインゼリー 金 夕 : 五分粥150g・千草蒸し～和風あん～(付)ほうれん草・かに焼売2個P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶	25	朝 : 五分粥150g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物カリフラワーのツナ和え・Pたいみそ・味噌汁(大根)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・親子煮・大根のそぼろかけ・和風サラダ・いちごゼリー 土 夕 : 五分粥150g・メバルのバター蒸し(付)キャベツ・冬瓜のくず煮かぼちゃサラダ(分)・白桃缶
11	朝 : 五分粥150g・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え・Pたいみそ味噌汁(麩・苳)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー里芋のごま和え・みかん缶・ヤクルト・Pゆずみそ 土 夕 : 五分粥150g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え野菜ジュース・Pうめびしお	26	朝 : 五分粥150g・オムレツ1/2(付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pのり佃煮・味噌汁(苳・白菜)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・かかれい野菜あんかけ(分)・南瓜の煮物・大根サラダ(分)デザートムース 日 夕 : 五分粥150g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物カワワワと卵のサラダ・マンゴー缶
12	朝 : 五分粥150g・ふんわりシツシツ煮(軟)・ほうれん草浸し(分)・P金山寺みそ味噌汁(じゃが芋)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・赤魚の煮付け(付)小花麩・大根の煮物カニ入り花野菜サラダ・マンゴー缶・ヨーグルト 日 夕 : 五分粥150g・挽肉とキャベツの炒め煮・冬瓜とつみれの煮物南瓜のごまあえ・りんごゼリー	27	朝 : 五分粥150g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分)・Pたいみ味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分)みかん缶 月 夕 : 五分粥150g・白身魚の煮付け(付)なす・じゃが芋そぼろ煮白菜の和え物・洋梨缶
13	朝 : 五分粥150g・はんぺん煮・なすの和え物・Pたいみそ・味噌汁(苳・白菜牛乳100ml) 昼 : 五分粥150g・鶏つみれの中華煮・青菜と車麩の煮浸し・温泉卵・P醤油オレンジゼリー 月 夕 : 五分粥150g・豆腐味噌そぼろあん・かぶの煮物・キャベツのお浸し・黄桃	28	朝 : 五分粥150g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ・温泉卵+P醤油味噌汁(カブ)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・白身魚のポン酢蒸し(付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分)小松菜のマヨ和え(分)・アセロラゼリー・牛乳100ml 火 夕 : 五分粥150g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え
14	朝 : 五分粥150g・大根のそぼろ煮・ほうれん草和え物・Pゆずみそ味噌汁(麩・苳)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・中華風かに卵蒸し(付)ブロッコリー・豆腐と白菜の煮浸し人参のごま和え・バナナムース 火 夕 : 五分粥150g・メバルの煮付け(付)人参・なすと鶏肉の味噌煮ポテトサラダ(分)・杏仁フルーツ(分)	29	朝 : 五分粥150g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ味噌汁(苳・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : 五分粥150g・チキンボールの炒め煮・温やっこ・P醤油ブロッコリーピーナツ和え(分)・りんご缶 水 夕 : 五分粥150g・赤魚の煮付け(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ(分)・ピーチゼリー
15	朝 : 五分粥150g・トマトオムレツ(付)キャベツ・大根とツナのサラダPたいみそ・味噌汁(ナ・苳)・ヤクルト 昼 : 五分粥150g・赤魚の煮付け(付)小花麩・じゃが芋の煮物フレンチサラダ・オレンジゼリー 水 夕 : 五分粥150g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ(分)・ほうれん草お浸し黄桃缶・ヨーグルト	30	朝 : 五分粥150g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ味噌汁(ナ・苳)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・蒸かかれいのねぎあんかけ(付)青梗菜・かぼちゃの煮物キャベツのおかか和え・パインゼリー 木 夕 : 五分粥150g・千草蒸し～和風あん～(付)ほうれん草・かに焼売2個P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶
		31	朝 : 五分粥150g・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え・Pたいみそ味噌汁(麩・苳)・牛乳100ml 昼 : 五分粥150g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー里芋のごま和え・みかん缶・ヤクルト 金 夕 : 五分粥150g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え野菜ジュース・Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

易消化食軟

1	朝 : 全粥165g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物1.5・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)・りんご缶 ジョア(ストロベリー) 水 夕 : 全粥165g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワ・大根とちくわの煮物 ササ入りごま酢和え1.5・牛乳プリン	16	朝 : 全粥165g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・サ プロッコリーお浸し(分)・味噌汁(じゃが芋)・Pうめびしお・牛乳100ml 昼 : うどん120g・かけ汁(減)・具)鶏肉・里芋の煮物 ほうれん草ごま和え(分)・オレンジジュース 木 夕 : 全粥165g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・しらすおろし・P醬 ハネジューメロン・プリン
2	朝 : 全粥165g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・木の葉とツナのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁(サ・ササ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・かれの煮付け・付)里芋煮・なすの煮物(分) チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 木 夕 : 全粥165g・挽肉と豆腐の中華煮1.5・かぼちゃ煮(分)1.5・中華スープ Pゆずみそ	17	朝 : 全粥165g・はんぺん和風あん1.5・付)なす・白和え・Pたいみそ 味噌汁(キャベツ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・鶏つみれの和風煮・白菜の中華煮・ポテトサラダ(分)・洋梨缶 ヨーグルト 金 夕 : 全粥165g・蒸かれの甘味噌かけ・付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し・ぶどうゼリー
3	朝 : 全粥165g・はんぺん煮・かに焼売3個・大根の和え物・Pゆずみそ 味噌汁(ササ・サ)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・鶏つみれのトマト煮・付)プロッコリー・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ1/2・りんご缶 金 夕 : 全粥165g・さわらの西京焼き・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18	朝 : 全粥165g・肉団子の甘酢煮・白菜のゆかり和え・Pたいみそ 味噌汁(オムレツ・サ)・豆乳 昼 : 全粥165g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・冬瓜の煮物 花野菜サラダ(分)・Pマヨネーズ・バナナ1/2・牛乳100ml 土 夕 : 全粥165g・鶏肉と野菜の中華煮・かぼちゃの煮物(分) ほうれん草ごま和え(分)・みかん缶・ヨーグルト
4	朝 : 全粥165g・根菜のそぼろ煮(分)・キャベツのツナ和え・Pたいみそ 牛乳100ml・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・海鮮焼売・カワワのゴマササ・マンゴー缶 土 夕 : 全粥165g・チキンボールの照り煮・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんごヨーグルト	19	朝 : 全粥165g・車麩の卵とじ・なすの和え物(分)・Pうめびしお・味噌汁(カ) りんごジュース200ml 昼 : 全粥165g・鶏肉のピリ辛焼き3切・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・メロンゼリー・牛乳100ml 日 夕 : 全粥165g・白身魚の野菜あん(分)・野菜あん・ほうれん草マヨ和え 味噌汁(玉葱)・黄桃缶
5	朝 : 全粥165g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物 カワワのツナ和え1.5・Pたいみそ・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え こどもの日デザート 日 夕 : 全粥165g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃ茶巾・ミックスフルーツ缶・ヨーグルト	20	朝 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)人参・菜の花のツナ和え・Pたいみそ 味噌汁(トウ)・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・中華うま煮(分)・えび焼売2個・ほうれん草ナムル フルーツゼリー 月 夕 : 全粥165g・肉豆腐(分)・かぶのコンソメ煮(分)・かぼちゃサラダ(分) りんご缶
6	朝 : 全粥165g・オムレツ・付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pたいみそ・味噌汁(ササ・白菜)・カルシウム 牛乳 昼 : 全粥165g・かれの野菜あんかけ(分)・絹あげと南瓜の煮物・大根サラダ(分) デザートムース 月 夕 : 全粥165g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物 カワワと卵のサラダ・マンゴー缶・ジョア(マスカット)	21	朝 : 全粥165g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物1.5・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)・りんご缶 ジョア(ストロベリー) 火 夕 : 全粥165g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワ・大根とちくわの煮物 ササ入りごま酢和え1.5・牛乳プリン
7	朝 : 全粥165g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・Pたいみそ 味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) オレンジ・ヨーグルト 火 夕 : 全粥165g・白身魚の煮付け・付)なす・じゃが芋そぼろ煮・白菜の和え 洋梨缶	22	朝 : 全粥165g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・木の葉とツナのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁(サ・ササ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・かれの煮付け・付)里芋煮・なすの煮物(分) チズ入りキャベツサラダ・バナナ1/2 水 夕 : 全粥165g・挽肉と豆腐の中華煮1.5・かぼちゃ煮(分)1.5・中華スープ Pゆずみそ
8	朝 : 全粥165g・冬瓜と豆腐の煮物・かぼちゃサラダ・温泉卵+P醤油 味噌汁(カブ)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・アセロラゼリー・牛乳100ml 水 夕 : 全粥165g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え りんごジュース200ml	23	朝 : 全粥165g・はんぺん煮・かに焼売3個・大根の和え物・Pゆずみそ 味噌汁(ササ・サ)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・鶏つみれのトマト煮・付)プロッコリー・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ1/2・りんご缶 木 夕 : 全粥165g・さわらの西京焼き・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9	朝 : 全粥165g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(サ・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・チキンボールの炒め煮・冷やっこ・P醤油 プロッコリー・ツナ和え(分)・りんご缶・牛乳100ml 木 夕 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・Pうめびしお・ピーチゼリー	24	朝 : 全粥165g・根菜のそぼろ煮(分)・キャベツのツナ和え・Pたいみそ 牛乳100ml・ぶどうゼリー 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・海鮮焼売・カワワのゴマササ・マンゴー缶 金 夕 : 全粥165g・チキンボールの照り煮・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんごヨーグルト
10	朝 : 全粥165g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁(サ・ササ)・カロリージュース 昼 : 全粥165g・蒸かれのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・パインゼリー 金 夕 : 全粥165g・干草蒸し～和風あん～・付)ほうれん草・かに焼売2個・P醬 白菜の酢味噌和え・黄桃缶	25	朝 : 全粥165g・ぎせい豆腐和風あん(分)・白菜と三つ葉の和え物 カワワのツナ和え1.5・Pたいみそ・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ1.5 青梗菜の中華和え・青肉メロン 土 夕 : 全粥165g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃ茶巾・ミックスフルーツ缶・ヨーグルト
11	朝 : 全粥165g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pたいみそ・味噌汁(サ・サ)・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・鶏肉のトマト煮2切・ツナ入りビーフンソテー・里芋のごま和 みかん缶・ヤクルト 土 夕 : 全粥165g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え物 野菜ジュース	26	朝 : 全粥165g・オムレツ・付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pたいみそ・味噌汁(ササ・白菜)・カルシウム 牛乳 昼 : 全粥165g・かれの野菜あんかけ(分)・絹あげと南瓜の煮物・大根サラダ(分) デザートムース 日 夕 : 全粥165g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物 カワワと卵のサラダ・マンゴー缶・ジョア(マスカット)
12	朝 : 全粥165g・ふんわりシジヨウ煮(軟)・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁(じゃが芋・サ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥165g・赤魚の塩焼き・付)いんげん・大根の煮物・春雨サラダ マンゴー・カロリージュース 日 夕 : 全粥165g・鶏肉と野菜の炒め物2/3・冬瓜とつみれの煮物・南瓜のごまあ りんごゼリー・ヨーグルト	27	朝 : 全粥165g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・Pたいみそ 味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・はんぺんの卵とじ・カリフラワーのお浸し・具沢山汁(分) オレンジ・ヨーグルト 月 夕 : 全粥165g・白身魚の煮付け・付)なす・じゃが芋そぼろ煮・白菜の和え 洋梨缶
13	朝 : 全粥165g・はんぺん煮・なすの和え物・Pたいみそ・味噌汁(ササ・白菜) 牛乳100ml 昼 : 全粥165g・鶏つみれの中華煮・青菜と車麩の煮浸し・温泉卵・P醤油 オレンジゼリー 月 夕 : 全粥165g・松風焼き(軟)・付)粉ふき芋・かぶの煮物 キャベツのマヨサラダ・ハネジューメロン	28	朝 : 全粥165g・冬瓜と豆腐の煮物・かぼちゃサラダ・温泉卵+P醤油 味噌汁(カブ)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・アセロラゼリー・牛乳100ml 火 夕 : 全粥165g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え りんごジュース200ml
14	朝 : 全粥165g・大根のそぼろ煮・かぼちゃの甘煮・ほうれん草和え物 Pゆずみそ・味噌汁(サ・サ)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・中華風かに卵蒸し・付)プロッコリー・豆腐と白菜の煮浸し 人参のごま和え・バナナ1/2・ヤクルト 火 夕 : 全粥165g・メバルの煮付け・付)人参・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(分)・杏仁フルーツ(分)	29	朝 : 全粥165g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(サ・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : 全粥165g・チキンボールの炒め煮・温やっこ・P醤油 プロッコリー・ツナ和え(分)・りんご缶・牛乳100ml 水 夕 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ(分)・Pうめびしお・ピーチゼリー
15	朝 : 全粥165g・トマトオムレツ・付)キャベツ・大根とツナのサラダ1.5B Pたいみそ・味噌汁(サ・サ)・ヤクルト 昼 : 全粥165g・赤魚の煮付け・付)小花麩・鶏とじゃが芋の煮物 フレンチサラダ・オレンジゼリー・Pゆずみそ 水 夕 : 全粥165g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)プロッコリー・かぶのかにあんかけ ほうれん草お浸し・黄桃缶・ヨーグルト	30	朝 : 全粥165g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁(サ・ササ)・カロリージュース 昼 : 全粥165g・蒸かれのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・パインゼリー 木 夕 : 全粥165g・干草蒸し～和風あん～・付)ほうれん草・かに焼売2個・P醬 白菜の酢味噌和え・黄桃缶
		31	朝 : 全粥165g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pたいみそ・味噌汁(サ・サ)・牛乳100ml 昼 : 全粥165g・鶏肉のトマト煮2切・ツナ入りビーフンソテー・里芋のごま和 みかん缶・ヤクルト 金 夕 : 全粥165g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え物 野菜ジュース

月間メニュー表

学童食A

Table with 2 columns of meal items (Morning, Lunch, Dinner) for days 1 through 31. Each row includes the day number, the day of the week, and the menu items for that day.

令和 06年05月

月間メニュー表

学童食B

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕). The content lists specific food items and their quantities, such as 'ごはん150g', '味噌汁1/2', 'ハンバーグ40g', etc.

令和 06年05月

月間メニュー表

学童食C

1	朝 : ごはん200g・ひきわり納豆・P醤油・野菜とウインナーのソテー・大根おろし味噌汁1/2(里芋・袴)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・キーマカレー・生野菜サラダ・ポマドレッシング・りんご 水 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和えマンゴー	16	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーと卵のサラダふりかけ(さけ)・牛乳100ml 昼 : うどん240g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物1/2・小松菜のごまサラダオレンジジュース 木 夕 : ごはん200g・鶏肉のトマト煮・いんげんカレー炒め・大根マヨサラダハネジューメロン
2	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ミートボール(オニオ)2個ほうれん草ゆず和え・ふりかけ(さけ)・味噌汁1/2(ナス・トマト)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・付)スナップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 木 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮1/2ブロッコリーピーナツ和え・ヨーグルト	17	朝 : ロールパン3個・P砂糖不使用ブルーベリー・オムレツ・付)スナップエンドウPケチャップ・菜の花サラダ・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・オムレツ2切〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒めポテトサラダ(分)・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・さつま芋煮キャベツのごまサラダ・ぶどうゼリー
3	朝 : ごはん200g・チキンピカタ1個・付)ソテー・もやしの和え物ふりかけ(たまご)・味噌汁(シロ・麩)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・ハンバーグ〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参ジャーマンポテト・野菜サラダ(ツナ入り)・Pマヨネーズ・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し・菜の花サラダいちごゼリー	18	朝 : ごはん200g・ミートボール3個・付)ソテー・フレンチサラダ・Pのり佃煮味噌汁1/2(キャベツ・袴) 昼 : ごはん200g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・花野菜サラダ(卵入り)ポマドレッシング・バナナ・野菜ジュース(マンゴー) 土 夕 : チャーハン(学C)・かぼちゃのレーズン煮・いんげんごまマヨ和えみかん缶
4	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・牛乳100ml 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付け)かぼちゃと豆のサラダ・ヤクルト 土 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮ほうれん草お浸し(分)・りんご	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・花野菜サラダふりかけ(野菜)・味噌汁1/2(かぼ・か葉)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・豚肉の味噌焼き・付)アスパラ・大根とあげの煮物春雨サラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん200g・えびカツ・付)ホイルキャベツ・Pソース・ほうれん草マヨ和えりんご
5	朝 : ごはん200g・鶏肉のクリーム煮・フレンチサラダ・ふりかけ(かつお)味噌汁(大根・アゲ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根とえびの煮物・青梗菜の中華和こどもの日デザート 日 夕 : ごはん200g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜のくず煮かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : ロールパン1個・ロールパン2個・P砂糖不使用仔ゴジヤム・トマトオムレツ付)ブロッコリー・菜の花サラダ・りんごジュース 昼 : 焼きそば200g・具)紅生姜炒め・三色ナムル・フルーツゼリー 月 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・かぼちゃサラダ(分)マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん200g・チキンパン粉焼き1切・付)アスパラ・ほうれん草ごま和えPのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物大根と水菜のサラダ・Pフレンチレッシング(赤)・デザートムース 月 夕 : スパゲティボリタ(学C)・豆腐しゅうまい・カリフラワーサラダ(幼)・マンゴー	21	朝 : ごはん200g・ひきわり納豆・P醤油・野菜とウインナーのソテー・大根おろし味噌汁1/2(里芋・袴)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・キーマカレー・生野菜サラダ・ポマドレッシング・りんご 火 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和えマンゴー
7	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花サラダ・ふりかけ(たらこ)味噌汁(かぼちゃ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・二色丼(卵・肉)・カリフラワーのお浸し・具)山汁(分)みかん缶 火 夕 : ごはん200g・白身魚のマヨ焼き・付)ソテー・じゃが芋そぼろ煮小松菜のなめたけ和え・洋梨缶	22	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き・付)白菜・ミートボール(オニオ)2個ほうれん草ゆず和え・ふりかけ(さけ)・味噌汁1/2(ナス・トマト)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・付)スナップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 水 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮1/2ブロッコリーピーナツ和え・ヨーグルト
8	朝 : ロールパン3個・P砂糖不使用仔ゴジヤム・肉だんごのスープ煮3個ごぼうサラダ・Pチーズ・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・かくりムロツク2個・付)ボイル野菜・Pソース・棒々鶏風和えアセロラゼリー 水 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き2切・付)甘煮・大根としらすの炒め煮白菜のおかか和え・バナナ1/2・ヨーグルト	23	朝 : ごはん200g・チキンピカタ1個・付)ソテー・もやしの和え物ふりかけ(たまご)・味噌汁(シロ・麩)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・ハンバーグ〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参ジャーマンポテト・野菜サラダ(ツナ入り)・Pマヨネーズ・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し・菜の花サラダいちごゼリー
9	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和えふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(袴・冬瓜)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・チキンボールの炒め煮・冷やっこ・P醤油・ブロッコリーピーナツ和え・りんご 木 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ・ハネジューメロン	24	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮・牛乳100ml 昼 : うどん240g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付け)かぼちゃと豆のサラダ・ヤクルト 金 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮ほうれん草お浸し(分)・りんご
10	朝 : ごはん200g・とりつくね3個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物ふりかけ(たまご)・味噌汁1/2(ナス・トマト)・アップル乳飲料 昼 : ごはん200g・ハヤシライス(学)200g・コロケ(幼)・キャベツのおかか和パイナップル 金 夕 : ごはん200g・千草焼き・付)オクラ・豆腐焼売2個・もやしのごまサラダキウイフルーツ	25	朝 : ごはん200g・鶏肉のクリーム煮・フレンチサラダ・ふりかけ(かつお)味噌汁(大根・アゲ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根とえびの煮物・青梗菜の中華和青肉メロン 土 夕 : ごはん200g・メバルのバター蒸し・付)キャベツ・冬瓜と鶏肉の煮物かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶
11	朝 : ごはん200g・ひきわり納豆・P醤油・はんぺんの卵とじオクラのおかか和え・味噌汁1/2(麩・袴)・牛乳100ml 昼 : タマゴサンド(学)・鶏肉のトマト煮(学)1/2・ツナ入りピーナツ1/2コーンサラダ・ポマドレッシング・みかん缶・ヨーグルト 土 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え物いちごゼリー	26	朝 : ごはん200g・チキンパン粉焼き1切・付)アスパラ・ほうれん草ごま和えPのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物大根と水菜のサラダ・Pフレンチレッシング(赤)・デザートムース 日 夕 : スパゲティボリタ(学C)・豆腐しゅうまい・カリフラワーサラダ(幼)・マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりシジメン煮(軟)・ほうれん草浸し(分)・ふりかけ(さけ)味噌汁1/2(じゃが・任)・牛乳100ml・ぶどうゼリー 昼 : ごはん200g・赤魚の塩焼き・付)いんげん・大根の煮物・シルバーサラダマンゴー・ヨーグルト 日 夕 : ごはん200g・挽肉とキャベツの炒め煮・冬瓜のえびあんかけブロッコリーごまあえ・りんご・ヨーグルト	27	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花サラダ・ふりかけ(たらこ)味噌汁(かぼちゃ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・二色丼(卵・肉)・カリフラワーのお浸し・具)山汁(分)みかん缶 月 夕 : ごはん200g・白身魚のマヨ焼き・付)ソテー・じゃが芋そぼろ煮小松菜のなめたけ和え・洋梨缶
13	朝 : 食パン90g・Pチヨコジャム・肉団子のミルク煮・ブロッコリーとツナのサラダ牛乳100ml 昼 : ごはん200g・牛丼(減)・青梗菜和え物・卵豆腐(外付け)1/2・オレンジゼリー 月 夕 : ごはん200g・から揚げ2個・付)粉ふき芋・かぶの煮物1/2イタリアンサラダ・黄桃缶	28	朝 : ロールパン3個・P砂糖不使用仔ゴジヤム・肉だんごのスープ煮3個ブロッコリーチーズサラダ・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・かくりムロツク2個・付)ボイル野菜・Pソース・棒々鶏風和えアセロラゼリー 火 夕 : ごはん200g・クリームシチュー・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和バナナ1/2・ヨーグルト
14	朝 : ごはん200g・大根のそぼろ煮・カリフラワーのマヨ和え・ふりかけ(かつお)味噌汁(麩・袴)・ピーチゼリー 昼 : ごはん200g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・豆腐と白菜の煮浸しもやしサラダ(幼)・バナナ1/2 火 夕 : ごはん200g・魚のチーズ焼き・付)人参・ポテトサラダ(分)・Pのり佃煮杏仁フルーツ	29	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和えふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(袴・冬瓜)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・チキンボールの炒め煮・温やっこ・P醤油・ブロッコリーピーナツ和え・りんご 水 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ・ハネジューメロン
15	朝 : ごはん200g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷりレモンサラダPのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・挽肉と野菜のカレー(学幼)・フレンチサラダ(チーズ)・マンゴー 水 夕 : ごはん200g・鶏肉の塩唐揚げ2個・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ青菜のマヨ和え・キウイフルーツ	30	朝 : ごはん200g・とりつくね3個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物ふりかけ(たまご)・味噌汁1/2(ナス・トマト)・アップル乳飲料 昼 : ごはん200g・ハヤシライス(学)200g・コロケ(幼)・キャベツのおかか和パイナップル 木 夕 : ごはん200g・千草焼き・付)オクラ・豆腐焼売2個・もやしのごまサラダキウイフルーツ
	朝 : ごはん200g・ひきわり納豆・P醤油・はんぺんの卵とじオクラのおかか和え・味噌汁1/2(麩・袴)・牛乳100ml 昼 : タマゴサンド(学)・鶏肉のトマト煮(学)1/2・ツナ入りピーナツ1/2コーンサラダ・ポマドレッシング・みかん缶・ヨーグルト 金 夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え物いちごゼリー	31	

令和 06年05月

月間メニュー表

高蛋白1600(6)

Table with 31 rows and 2 columns. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a meal description (e.g., 朝: ごはん150g・納豆・野菜とウイナーのソテー1.5・味のり・カルシウム牛乳). The table lists daily menus for the month of May 2024.

令和 06年05月

月間メニュー表

高蛋白1840(6)

Table with 2 columns: Day (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31) and Menu (Breakfast, Lunch, Dinner). Each row lists the meal type and the specific food items and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

高蛋白1600

Table with 31 rows and 2 columns. Each row represents a day of the month, showing the meal type (e.g., 朝, 昼, 夕) and the menu items. The menu items include various proteins like chicken, beef, fish, and tofu, along with vegetables, grains, and dairy products. The table is organized by day of the week and month.

令和 06年05月

月間メニュー表

高蛋白1840

Table with 31 rows and 2 columns. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a meal description (e.g., 朝: ごはん150g・納豆・野菜とウインナーのソテー1.5・味のり・味噌汁(里芋・袴)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース). The table lists daily menus for the month of May 2024.

令和 06年05月

月間メニュー表

産後御祝食

1 水	朝 : トマトリゾット風・チキンのパン粉焼き・温野菜サラダ・フルーツ 100%ジュース 昼 : 胚芽サンドイッチ・ビーフシチュー・海藻サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)・トロピカルアイ스티ー 夕 : 手まり寿司盛り合わせ・白身魚のアーモンド揚げ・野菜の味噌マヨ焼き 小鉢三種・枝豆のすり流し・水菓子	16 木	朝 : 焼きたてパン・オムレツ野菜トマトソース・大根のパリパリサラダ ブロッコリーのホットベジスムージー・フルーツヨーグルトかけ 昼 : とろろ茶そば・さわらの西京焼き・炊き合わせ・揚げなすのポン酢ジュレ プチケーキ 夕 : ごはん150g・チキンのカレーソテー・ほうれん草と胡桃のサラダ 豆とアボカドサラダ・きのこマリネ・フルーツ
2 木	朝 : 焼きたてパン・オムレツ野菜トマトソース・大根のパリパリサラダ ブロッコリーのホットベジスムージー・フルーツヨーグルトかけ 昼 : とろろ茶そば・さわらの西京焼き・炊き合わせ・揚げなすのポン酢ジュレ プチケーキ 夕 : ごはん150g・チキンのカレーソテー・ほうれん草と胡桃のサラダ 豆とアボカドサラダ・きのこマリネ・フルーツ	17 金	朝 : ロールサンド・ロールキャベツ〜ポトフ風〜・フレッシュサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース)・野菜ジュース 昼 : 海老と彩り野菜のドリア・グリルハーブチキン・大根マリネ メープルパンブキン・プチケーキ・100%ジュース 夕 : ごはん150g・白身魚の甘酢あん・棒々鶏サラダ・小籠包 中華風かき玉スープ・フルーツ
3 金	朝 : ロールサンド・ロールキャベツ〜ポトフ風〜・フレッシュサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース)・野菜ジュース 昼 : 海老と彩り野菜のドリア・グリルハーブチキン・大根マリネ メープルパンブキン・プチケーキ・100%ジュース 夕 : ごはん150g・白身魚の甘酢あん・棒々鶏サラダ・小籠包 中華風かき玉スープ・フルーツ	18 土	朝 : 食パン・洋風プレート・ツナサラダ・グリーンスムージー・ピーチムース 昼 : 十五穀米・スープカレー・たらのエスカベッシュ・カクテルサラダ フルーツ・野菜ジュース 夕 : 味噌煮込みうどん・ちらし寿司・炊き合わせ・お浸し・抹茶ババロア
4 土	朝 : 食パン・洋風プレート・ツナサラダ・グリーンスムージー・ピーチムース 昼 : 十五穀米・スープカレー・たらのエスカベッシュ・カクテルサラダ フルーツ・野菜ジュース 夕 : 味噌煮込みうどん・ちらし寿司・炊き合わせ・お浸し・抹茶ババロア	19 日	朝 : 鮭雑炊〜薬味添え〜・和風包み焼き・だし巻き卵焼き・たけのこ煮 菜の花のわさび和え・きな粉豆乳 昼 : あんかけかた焼きそば・焼売2種盛り・中華風グリーンサラダ マンゴー杏仁豆腐・100%ジュース 夕 : ごはん150g・ミックスフライ・豆とれんこんのサラダ・長芋の梅和え 白菜の柚香つけ・フルーツ
5 日	朝 : 鮭雑炊〜薬味添え〜・和風包み焼き・だし巻き卵焼き・たけのこ煮 菜の花のわさび和え・きな粉豆乳 昼 : あんかけかた焼きそば・焼売2種盛り・中華風グリーンサラダ マンゴー杏仁豆腐・100%ジュース 夕 : ごはん150g・ミックスフライ・豆とれんこんのサラダ・長芋の梅和え 白菜の柚香つけ・フルーツ	20 月	朝 : 焼きたてパン・納豆草子〜半熟卵のせ〜・トマトサラダ 具たっぷりクリームチャウダー・ビタミンスムージー 昼 : ごはん150g・サモシエ〜レモンソース〜・ポークビーンズ スティックサラダ〜ミヤマダイオウ〜・フルーツ・野菜ジュース 夕 : かに風味あんかけチャーハン・油淋鶏・春雨と香菜のエスニック風 焼きなす浸し〜中華風〜・フルーツinゼリー
6 月	朝 : 焼きたてパン・納豆草子〜半熟卵のせ〜・トマトサラダ 具たっぷりクリームチャウダー・ビタミンスムージー 昼 : ごはん150g・サモシエ〜レモンソース〜・ポークビーンズ スティックサラダ〜ミヤマダイオウ〜・フルーツ・野菜ジュース 夕 : かに風味あんかけチャーハン・油淋鶏・春雨と香菜のエスニック風 焼きなす浸し〜中華風〜・フルーツinゼリー	21 火	朝 : ごはん150g・焼き魚・ふくさ卵焼き・ひじき煮・オクラの湯葉和え ちりめん山椒・味のり・味噌汁 昼 : ポロネーゼ・アラカルト3種・フルーツサラダ・クレープ〜フルーツ添え〜 100%ジュース 夕 : シーフードピラフ・ホーケー〜ハーブソース〜・豆腐と野菜のサラダ ペペロン風ソテー・フルーツ
7 火	朝 : ごはん150g・焼き魚・ふくさ卵焼き・ひじき煮・オクラの湯葉和え ちりめん山椒・味のり・味噌汁 昼 : ポロネーゼ・アラカルト3種・フルーツサラダ・クレープ〜フルーツ添え〜 100%ジュース 夕 : シーフードピラフ・ホーケー〜ハーブソース〜・豆腐と野菜のサラダ ペペロン風ソテー・フルーツ	22 水	朝 : トマトリゾット風・チキンのパン粉焼き・温野菜サラダ・フルーツ 100%ジュース 昼 : 胚芽サンドイッチ・ビーフシチュー・海藻サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)・トロピカルアイ스티ー 夕 : 手まり寿司盛り合わせ・白身魚のアーモンド揚げ・野菜の味噌マヨ焼き 小鉢三種・枝豆のすり流し・水菓子
8 水	朝 : トマトリゾット風・チキンのパン粉焼き・温野菜サラダ・フルーツ 100%ジュース 昼 : 胚芽サンドイッチ・ビーフシチュー・海藻サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)・トロピカルアイ스티ー 夕 : 手まり寿司盛り合わせ・白身魚のアーモンド揚げ・野菜の味噌マヨ焼き 小鉢三種・枝豆のすり流し・水菓子	23 木	朝 : 焼きたてパン・オムレツ野菜トマトソース・大根のパリパリサラダ ブロッコリーのホットベジスムージー・フルーツヨーグルトかけ 昼 : とろろ茶そば・さわらの西京焼き・炊き合わせ・揚げなすのポン酢ジュレ プチケーキ 夕 : ごはん150g・チキンのカレーソテー・ほうれん草と胡桃のサラダ 豆とアボカドサラダ・きのこマリネ・フルーツ
9 木	朝 : 焼きたてパン・オムレツ野菜トマトソース・大根のパリパリサラダ ブロッコリーのホットベジスムージー・フルーツヨーグルトかけ 昼 : とろろ茶そば・さわらの西京焼き・炊き合わせ・揚げなすのポン酢ジュレ プチケーキ 夕 : ごはん150g・チキンのカレーソテー・ほうれん草と胡桃のサラダ 豆とアボカドサラダ・きのこマリネ・フルーツ	24 金	朝 : ロールサンド・ロールキャベツ〜ポトフ風〜・フレッシュサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース)・野菜ジュース 昼 : 海老と彩り野菜のドリア・グリルハーブチキン・大根マリネ メープルパンブキン・プチケーキ・100%ジュース 夕 : ごはん150g・白身魚の甘酢あん・棒々鶏サラダ・小籠包 中華風かき玉スープ・フルーツ
10 金	朝 : ロールサンド・ロールキャベツ〜ポトフ風〜・フレッシュサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース)・野菜ジュース 昼 : 海老と彩り野菜のドリア・グリルハーブチキン・大根マリネ メープルパンブキン・プチケーキ・100%ジュース 夕 : ごはん150g・白身魚の甘酢あん・棒々鶏サラダ・小籠包 中華風かき玉スープ・フルーツ	25 土	朝 : 食パン・洋風プレート・ツナサラダ・グリーンスムージー・ピーチムース 昼 : 十五穀米・スープカレー・たらのエスカベッシュ・カクテルサラダ フルーツ・野菜ジュース 夕 : 味噌煮込みうどん・ちらし寿司・炊き合わせ・お浸し・抹茶ババロア
11 土	朝 : 食パン・洋風プレート・ツナサラダ・グリーンスムージー・ピーチムース 昼 : 十五穀米・スープカレー・たらのエスカベッシュ・カクテルサラダ フルーツ・野菜ジュース 夕 : 味噌煮込みうどん・ちらし寿司・炊き合わせ・お浸し・抹茶ババロア	26 日	朝 : 鮭雑炊〜薬味添え〜・和風包み焼き・だし巻き卵焼き・たけのこ煮 菜の花のわさび和え・きな粉豆乳 昼 : あんかけかた焼きそば・焼売2種盛り・中華風グリーンサラダ マンゴー杏仁豆腐・100%ジュース 夕 : ごはん150g・ミックスフライ・豆とれんこんのサラダ・長芋の梅和え 白菜の柚香つけ・フルーツ
12 日	朝 : 鮭雑炊〜薬味添え〜・和風包み焼き・だし巻き卵焼き・たけのこ煮 菜の花のわさび和え・きな粉豆乳 昼 : あんかけかた焼きそば・焼売2種盛り・中華風グリーンサラダ マンゴー杏仁豆腐・100%ジュース 夕 : ごはん150g・ミックスフライ・豆とれんこんのサラダ・長芋の梅和え 白菜の柚香つけ・フルーツ	27 月	朝 : 焼きたてパン・納豆草子〜半熟卵のせ〜・トマトサラダ 具たっぷりクリームチャウダー・ビタミンスムージー 昼 : ごはん150g・サモシエ〜レモンソース〜・ポークビーンズ スティックサラダ〜ミヤマダイオウ〜・フルーツ・野菜ジュース 夕 : かに風味あんかけチャーハン・油淋鶏・春雨と香菜のエスニック風 焼きなす浸し〜中華風〜・フルーツinゼリー
13 月	朝 : 焼きたてパン・納豆草子〜半熟卵のせ〜・トマトサラダ 具たっぷりクリームチャウダー・ビタミンスムージー 昼 : ごはん150g・サモシエ〜レモンソース〜・ポークビーンズ スティックサラダ〜ミヤマダイオウ〜・フルーツ・野菜ジュース 夕 : かに風味あんかけチャーハン・油淋鶏・春雨と香菜のエスニック風 焼きなす浸し〜中華風〜・フルーツinゼリー	28 火	朝 : ごはん150g・焼き魚・ふくさ卵焼き・ひじき煮・オクラの湯葉和え ちりめん山椒・味のり・味噌汁 昼 : ポロネーゼ・アラカルト3種・フルーツサラダ・クレープ〜フルーツ添え〜 100%ジュース 夕 : シーフードピラフ・ホーケー〜ハーブソース〜・豆腐と野菜のサラダ ペペロン風ソテー・フルーツ
14 火	朝 : ごはん150g・焼き魚・ふくさ卵焼き・ひじき煮・オクラの湯葉和え ちりめん山椒・味のり・味噌汁 昼 : ポロネーゼ・アラカルト3種・フルーツサラダ・クレープ〜フルーツ添え〜 100%ジュース 夕 : シーフードピラフ・ホーケー〜ハーブソース〜・豆腐と野菜のサラダ ペペロン風ソテー・フルーツ	29 水	朝 : トマトリゾット風・チキンのパン粉焼き・温野菜サラダ・フルーツ 100%ジュース 昼 : 胚芽サンドイッチ・ビーフシチュー・海藻サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)・トロピカルアイ스티ー 夕 : 手まり寿司盛り合わせ・白身魚のアーモンド揚げ・野菜の味噌マヨ焼き 小鉢三種・枝豆のすり流し・水菓子
15 水	朝 : トマトリゾット風・チキンのパン粉焼き・温野菜サラダ・フルーツ 100%ジュース 昼 : 胚芽サンドイッチ・ビーフシチュー・海藻サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)・トロピカルアイ스티ー 夕 : 手まり寿司盛り合わせ・白身魚のアーモンド揚げ・野菜の味噌マヨ焼き 小鉢三種・枝豆のすり流し・水菓子	30 木	朝 : 焼きたてパン・オムレツ野菜トマトソース・大根のパリパリサラダ ブロッコリーのホットベジスムージー・フルーツヨーグルトかけ 昼 : とろろ茶そば・さわらの西京焼き・炊き合わせ・揚げなすのポン酢ジュレ プチケーキ 夕 : ごはん150g・チキンのカレーソテー・ほうれん草と胡桃のサラダ 豆とアボカドサラダ・きのこマリネ・フルーツ
		31 金	朝 : ロールサンド・ロールキャベツ〜ポトフ風〜・フレッシュサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース)・野菜ジュース 昼 : 海老と彩り野菜のドリア・グリルハーブチキン・大根マリネ メープルパンブキン・プチケーキ・100%ジュース 夕 : ごはん150g・白身魚の甘酢あん・棒々鶏サラダ・小籠包 中華風かき玉スープ・フルーツ

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質30(3分)

1	朝 : 三分粥200g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物(3分)・P金山寺みそ味噌汁(里芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・じゃが芋のそぼろ煮(分)・ポイルサラダ(3分)・りんご缶 水 夕 : 三分粥200g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワワ・大根の煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン・Pたいみそ	16	朝 : 三分粥200g・えびしんじょう煮1/2・ブロッコリーお浸し(分) 味噌汁1/2(じゃが芋)・Pうめびしお・ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・メバルの味噌煮・付)かぶ・里芋の煮物 ほうれん草ごま和え(分)・ヨーグルト 木 夕 : 三分粥200g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・大根の和え物(3分) 洋梨缶(3分)・Pゆずみそ
2	朝 : 三分粥200g・卵豆腐(卵付)・朴草とツのお浸し(分)・Pたいみそ味噌汁1/2(芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・たらの煮付け(3分)・付)里芋煮・なすの煮物(分) 大根青じそ和え・黄桃缶(3分)・ヨーグルト 木 夕 : 三分粥200g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ	17	朝 : 三分粥200g・はんぺん和風あんかけ・付)なす・白和え・Pたいみそ味噌汁(キャベツ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・鶏つみれの和風煮(3分)・白菜の中華煮(ツナ)3分) ポテトサラダ(脂)・洋梨缶(3分) 金 夕 : 三分粥200g・蒸かかれい甘味噌かけ1/2・付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒め キャベツのお浸し(3分)・おろしバナナ
3	朝 : 三分粥200g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(芋・芋)・麩 ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・鶏つみれのトマト煮・ポテトのバター煮1/2 キャベツと卵のサラダ1/2・りんご缶(3分) 金 夕 : 三分粥200g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18	朝 : 三分粥200g・肉団子の甘酢煮1/2(3分)・白菜のゆかり和え(3分)・Pたいみ 味噌汁(芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・赤魚のおろし煮(3分)・付)青菜・人参・冬瓜の煮物 花野菜サラダ(3分)・Pソイルレチ・おろしバナナ・ヨーグルト 土 夕 : 三分粥200g・鶏と野菜中華煮(3分)1/2・かぼちゃの煮物(3分) ほうれん草ごま和え(3分)・みかん缶・Pうめびしお
4	朝 : 三分粥200g・大根のそぼろ煮(3分)・キャベツのツ和え(3分)・Pたいみそ カルシウム牛乳 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(卵付)1/2・カワワワ青じそ和え(3分) マンゴー缶・牛乳100ml 土 夕 : 三分粥200g・鶏ツミレの照り煮(3分)2/3・付)粉ふき芋(3分) 野菜のトマト煮(3分)・ほうれん草お浸し(3分)・りんご缶	19	朝 : 三分粥200g・車麩の煮物(3分)・なすの和え物(3分)・Pたいみそ 味噌汁(芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・豆腐と挽肉の味噌煮(3分)・大根の煮物(3分) 白菜とかまの和え物(3分)・P金山寺みそ 日 夕 : 三分粥200g・煮魚・ほうれん草和え・黄桃缶(3分)・ヨーグルト
5	朝 : 三分粥200g・豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 カリフラワーのツナ和え・Pたいみそ・ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・えびしんじょう煮2個・大根のそぼろかけ・和風サラダ みかん缶 日 夕 : 三分粥200g・蒸し魚(メバル)+P醤油・付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃ茶巾・白桃缶(3分)	20	朝 : 三分粥200g・赤魚の煮付け(3分)・付)人参・菜の花の和え物(3分) Pたいみそ・味噌汁1/2(芋)・ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・中華うま煮(分)・じゃが芋の味噌煮・ほうれん草ナムル Pゆずみそ・白桃缶(3分) 月 夕 : 三分粥200g・キャベツのそぼろ炒煮(3分)・かぶのコンソメ煮(3分) かぼちゃ芋(分・ソイル)・りんご缶(3分)
6	朝 : 三分粥200g・温泉卵・P醤油・ほうれん草ごま和え(3分) 味噌汁(芋・芋)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・たらのあんかけ(3分)・南瓜の煮物(3分)・大根サラダ(分) Pたいみそ 月 夕 : 三分粥200g・豆腐と挽肉の中華煮(3分)・かぶの煮物(3分) カワワワ(脂3分)・マンゴー缶(3分)	21	朝 : 三分粥200g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物(3分)・P金山寺みそ 味噌汁(里芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・じゃが芋のそぼろ煮(分)・ポイルサラダ(3分)・りんご缶 火 夕 : 三分粥200g・メバルのねぎあんかけ・付)カワワワ・大根の煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン・Pたいみそ
7	朝 : 三分粥200g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(分) Pたいみそ・味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・Eビシジヨウ和風あん(3分)・カリフラワーのお浸し 具沢山汁1/2(分)・みかん缶(3分)・Pゆずみそ 火 夕 : 三分粥200g・豆腐の煮付け・付)なす・じゃが芋の煮物 白菜の和え物(3分)・洋梨缶(3分)	22	朝 : 三分粥200g・卵豆腐(卵付)・朴草とツのお浸し(分)・Pたいみそ 味噌汁1/2(芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・たらの煮付け(3分)・付)里芋煮・なすの煮物(分) 大根青じそ和え・黄桃缶(3分)・ヨーグルト 水 夕 : 三分粥200g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ
8	朝 : 三分粥200g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリー浸し・P金山寺みそ 味噌汁1/2(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・ヨーグルト・のり佃煮 水 夕 : 三分粥200g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え みかん缶(粉飴)	23	朝 : 三分粥200g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(芋・芋)・麩 ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・鶏つみれのトマト煮・ポテトのバター煮1/2 キャベツと卵のサラダ1/2・りんご缶(3分) 木 夕 : 三分粥200g・赤魚の味噌煮・付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9	朝 : 三分粥200g・卵豆腐~野菜あん~・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁1/2(芋・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・野菜つみれの煮物・冷やっこ・P醤油・ブロッコリー和え(分) りんご缶(3分) 木 夕 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツの炒め煮 さつまいも茶巾・Pうめびしお	24	朝 : 三分粥200g・大根のそぼろ煮(3分)・キャベツのツ和え(3分)・Pたいみそ カルシウム牛乳 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(卵付)1/2・カワワワ青じそ和え(3分) マンゴー缶・牛乳100ml 金 夕 : 三分粥200g・鶏ツミレの照り煮(3分)2/3・付)粉ふき芋(3分) 野菜のトマト煮(3分)・ほうれん草お浸し(3分)・りんご缶
10	朝 : 三分粥200g・はんぺんそぼろ煮・大根とツの和え物(分1/2)・Pゆずみそ 味噌汁(芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・蒸たらのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・ヨーグルト 金 夕 : 三分粥200g・干草蒸し~和風アツ~1/2・付)ほうれん草・かに焼売2個 白菜の酢味噌和え・黄桃缶(3分)	25	朝 : 三分粥200g・豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 カリフラワーのツナ和え・Pたいみそ・ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・えびしんじょう煮2個・大根のそぼろかけ・和風サラダ みかん缶 土 夕 : 三分粥200g・蒸し魚(メバル)+P醤油・付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃ茶巾・白桃缶(3分)
11	朝 : 三分粥200g・冷や奴+P醤油・かぶのおかか和え・Pたいみそ 味噌汁(麩・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・Pうめびしお・みかん缶(3分)・ヨーグルト 土 夕 : 三分粥200g・蒸し魚~甘酢あん~・肉団子のスープ煮(分)1/2 菜の花の和え物・おろしバナナ・Pうめびしお	26	朝 : 三分粥200g・温泉卵・P醤油・ほうれん草ごま和え(3分) 味噌汁(芋・芋)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・たらのあんかけ(3分)・南瓜の煮物(3分)・大根サラダ(分) Pたいみそ 日 夕 : 三分粥200g・豆腐と挽肉の中華煮(3分)・かぶの煮物(3分) カワワワ(脂3分)・マンゴー缶(3分)
12	朝 : 三分粥200g・豆腐と野菜の煮物・ほうれん草浸し(分)・P金山寺みそ 味噌汁(じゃが芋)・ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・付)小花麩・大根の煮物 カニ入り花野菜サラダ・マンゴー缶・ヨーグルト 日 夕 : 三分粥200g・挽肉とキャベツの炒め煮・冬瓜とつみれの煮物 南瓜のごまあえ・Pのり佃煮	27	朝 : 三分粥200g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え(3分) Pたいみそ・味噌汁(かぼちゃ)・ヨーグルト 昼 : 三分粥200g・Eビシジヨウ和風あん(3分)・カリフラワーのお浸し 具沢山汁1/2(分)・みかん缶(3分)・Pゆずみそ 月 夕 : 三分粥200g・豆腐の煮付け・付)なす・じゃが芋の煮物 白菜の和え物(3分)・洋梨缶(3分)
13	朝 : 三分粥200g・はんぺん煮(3分)・なすの和え物(3分)・Pたいみそ 味噌汁(芋・芋)・牛乳100ml 昼 : 三分粥200g・鶏肉の中華煮・青菜と車麩の煮浸し(3分)・みかん缶 ヨーグルト 月 夕 : 三分粥200g・豆腐味噌そぼろあん(3分)・かぶの煮物1/2(3分) キャベツのお浸し・黄桃缶(3分)	28	朝 : 三分粥200g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリー浸し・P金山寺みそ 味噌汁1/2(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・白身魚のポン酢蒸し・付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・ヨーグルト・のり佃煮 火 夕 : 三分粥200g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え みかん缶(粉飴)
14	朝 : 三分粥200g・大根のそぼろ煮(3分)・ほうれん草和え物(3分)・Pゆずみそ 味噌汁1/2(麩・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・蒸し魚の中華あん(3分)・豆腐と白菜の煮浸し(3分) 人参のごま和え(3分)・洋梨缶 火 夕 : 三分粥200g・メバルの煮付け(3分)・付)人参・なすと挽肉の味噌煮(3分) ポテトサラダ(脂質)・みかん缶・Pうめびしお・ヨーグルト	29	朝 : 三分粥200g・卵豆腐~野菜あん~・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁1/2(芋・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・野菜つみれの煮物・温やっこ・P醤油・ブロッコリー和え(分) りんご缶(3分) 水 夕 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツの炒め煮 さつまいも茶巾・Pうめびしお
15	朝 : 三分粥200g・キャベツのそぼろ煮・大根とツナのサラダ・Pたいみそ 味噌汁(芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・赤魚の煮付け・付)小花麩・じゃが芋の煮物 キャベツの和え物・オレンジゼリー 水 夕 : 三分粥200g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ(分)・ほうれん草お浸し 黄桃缶(3分)	30	朝 : 三分粥200g・はんぺんそぼろ煮・大根とツの和え物(分1/2)・Pゆずみそ 味噌汁(芋・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・蒸たらのねぎあんかけ・付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・ヨーグルト 木 夕 : 三分粥200g・干草蒸し~和風アツ~1/2・付)ほうれん草・かに焼売2個 白菜の酢味噌和え・黄桃缶(3分)
		31	朝 : 三分粥200g・冷や奴・P醤油・かぶのおかか和え・Pたいみそ 味噌汁(麩・芋)・カルシウム牛乳 昼 : 三分粥200g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・Pうめびしお・みかん缶(3分)・ヨーグルト 金 夕 : 三分粥200g・蒸し魚~甘酢あん~・肉団子のスープ煮(分)1/2 菜の花の和え物・おろしバナナ・Pうめびしお

月間メニュー表

脂質コ(5分)

1	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物1.5・P金山寺みそ味噌汁(里芋・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)・りんご缶 ジョア(ストロベリー) 夕 : 五分粥300g・メバルのねぎあんかけ・(付)カワワワ・大根とはんぺんの煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン	16	朝 : 五分粥300g・えびしんじょう煮・ブロッコリーお浸し(分) 味噌汁(じゃが芋)・Pうめびしお・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・メバルの味噌煮・(付)かぶ・里芋の煮物 ほうれん草ごま和え(分)・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・鶏肉のトマト煮・カリフラワーの炒め煮・しらすおろし P醤油・洋梨缶
2	朝 : 五分粥300g・出し巻き卵焼き・(付)白菜・杓以草とツのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・たらの煮付け・(付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ Pゆずみそ	17	朝 : 五分粥300g・はんぺん和風あんかけ・(付)なす・白和え・Pたいみそ 味噌汁(キャベツ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏つみれの和風煮・白菜の中華煮・ポテトサラダ(脂)・洋梨 ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・蒸かれの甘味噌かけ・(付)かぼちゃ・大根のそぼろ炒め キャベツのお浸し(分)・ぶどうゼリー
3	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(苺)・麩 ヨーグルト 昼 : 五分粥300g・鶏つみれのトマト煮・(付)ブロッコリー・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ・りんご缶・カルシウム牛乳 夕 : 五分粥300g・赤魚の味噌煮・(付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー	18	朝 : 五分粥300g・肉団子の甘酢煮・白菜のゆかり和え・Pのり佃煮 味噌汁(オムレツ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚のおろし煮・(付)青菜・人参・冬瓜の煮物 花野菜サラダ(分)・Pノイフル汁・バナナ・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・鶏肉と野菜の中華煮・かぼちゃの煮物(分) ほうれん草ごま和え(分)・みかん缶
4	朝 : 五分粥300g・根菜のそぼろ煮(分)・鮭の塩焼き(小鉢) キャベツのツナ和え(分)・Pのり佃煮・カルシウム牛乳 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(外付)・カワワワのゴマサラダ マンゴー缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・鶏つみれの照り煮・(付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんご缶	19	朝 : 五分粥300g・車麩の卵とじ・なすの和え物(分)・Pうめびしお・味噌汁(か カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の味噌煮・大根の煮物・白菜とカマの和え物 夕 : 五分粥300g・白身魚の野菜あん(5分)・野菜あん・粉ふき芋(小鉢) ほうれん草和え・黄桃缶・ヨーグルト
5	朝 : 五分粥300g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 カリフラワーのツナ和え・Pたいみそ・ヨーグルト 昼 : 五分粥300g・えびしんじょう煮3個・大根のそぼろかけ・和風サラダ みかん缶 夕 : 五分粥300g・蒸し魚(メバル)+P醤油・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮 かぼちゃ茶巾・白桃缶・ヨーグルト	20	朝 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)人参・菜の花の和え物(分)・Pのり佃煮 味噌汁(トウ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・中華うま煮(分)・じゃが芋の味噌煮・ミートボールおろし4 ほうれん草ナムル・白桃缶 夕 : 五分粥300g・キャベツのそぼろ炒め煮・かぶのコンソメ煮(分) かぼちゃサラダ(分)・りんご缶・ヨーグルト
6	朝 : 五分粥300g・オムレツ・(付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pのり佃煮・味噌汁(苺)・白菜)・カルシウム 昼 : 五分粥300g・たらのあんかけ(分)・南瓜の煮物1.5・大根サラダ(分) ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物 カリフラワーサラダ(脂)・マンゴー缶	21	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・かぶとつみれの煮物1.5・P金山寺みそ 味噌汁(里芋・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・クリームシチュー(分)・ポイルサラダ(分)・りんご缶 ジョア(ストロベリー) 夕 : 五分粥300g・メバルのねぎあんかけ・(付)カワワワ・大根とはんぺんの煮物 白菜のごま和え(分)・牛乳プリン
7	朝 : 五分粥300g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え・Pたいみそ 味噌汁(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・えびしんじょう和風あん・カリフラワーのお浸し 具沢山汁(分)・みかん缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・白身魚の煮付け・(付)なす・じゃが芋のそぼろ煮 白菜の和え物・洋梨缶	22	朝 : 五分粥300g・出し巻き卵焼き・(付)白菜・杓以草とツのお浸し(分) Pたいみそ・味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・たらの煮付け・(付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個 大根青じそ和え・黄桃缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・挽肉と豆腐の中華煮・かぼちゃ煮(分)・中華スープ Pゆずみそ
8	朝 : 五分粥300g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ1.5・P金山寺みそ 味噌汁(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・白身魚のポン酢蒸し・(付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え みかん缶・Pたいみそ	23	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・大根の和え物・Pゆずみそ・味噌汁(苺)・麩 ヨーグルト 昼 : 五分粥300g・鶏つみれのトマト煮・(付)ブロッコリー・ポテトのバター煮 キャベツと卵のサラダ・りんご缶・カルシウム牛乳 夕 : 五分粥300g・赤魚の味噌煮・(付)なす(分)・白菜の煮浸し ほうれん草サラダ(分)・いちごゼリー
9	朝 : 五分粥300g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(苺)・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・野菜つみれの煮物・冷やっこ・P醤油・ブロッコリー和え(分) りんご缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)青菜・キャベツの炒め煮1.5 さつまいも茶巾1.5	24	朝 : 五分粥300g・根菜のそぼろ煮(分)・鮭の塩焼き(小鉢) キャベツのツナ和え(分)・Pのり佃煮・カルシウム牛乳 昼 : そうめん120g・具入りかけ汁・卵豆腐(外付)・カワワワのゴマサラダ マンゴー缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・鶏つみれの照り煮・(付)粉ふき芋・野菜のトマト煮(分) ほうれん草お浸し(分)・りんご缶
10	朝 : 五分粥300g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・蒸たらのねぎあんかけ・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・干草蒸し～和風あん～・(付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶	25	朝 : ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物・カリフラワーのツナ和え Pたいみそ・ヨーグルト 昼 : えびしんじょう煮3個・大根のそぼろかけ・和風サラダ・みかん缶 夕 : 蒸し魚(メバル)+P醤油・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮・かぼちゃ茶巾 白桃缶・ヨーグルト
11	朝 : 五分粥300g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁(麩)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え バナナ1/2・Pうめびしお	26	朝 : 五分粥300g・オムレツ・(付)じゃが芋・Pケチャップ ほうれん草ごま和え(分)・Pのり佃煮・味噌汁(苺)・白菜)・カルシウム 昼 : 五分粥300g・たらのあんかけ(分)・南瓜の煮物1.5・大根サラダ(分) ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれとかぶの煮物 カリフラワーサラダ(脂)・マンゴー缶
12	朝 : 五分粥300g・豆腐と野菜の煮物・ほうれん草浸し(分)・さつま芋甘煮 P金山寺みそ・味噌汁(じゃが芋)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)小花麩・大根の煮物 カニ入り花野菜サラダ・梅干し・マンゴー缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・挽肉とキャベツの炒め煮・冬瓜とつみれの煮物 南瓜のごまあえ・Pのり佃煮	27	朝 : 五分粥300g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花のおかか和え・Pたいみそ 味噌汁(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・えびしんじょう和風あん・カリフラワーのお浸し 具沢山汁(分)・みかん缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・白身魚の煮付け・(付)なす・じゃが芋のそぼろ煮 白菜の和え物・洋梨缶
13	朝 : 五分粥300g・はんぺん煮・蒸しさつまいも(小鉢)・なすの和え物 Pうめびしお・味噌汁(苺)・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏肉の中華煮・青菜と車麩の煮浸し・卵豆腐(外付)・みかん Pのり佃煮・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・豆腐味噌そぼろあん・かぶの煮物・キャベツのお浸し・黄桃	28	朝 : 五分粥300g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ1.5・P金山寺みそ 味噌汁(カブ)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・白身魚のポン酢蒸し・(付)ポイル野菜・なすの煮浸し(分) 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶(粉飴)・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・鶏つみれの煮物・大根としらすの炒め煮・白菜のおかか和え みかん缶・Pたいみそ
14	朝 : 五分粥300g・大根のそぼろ煮・かぼちゃの甘煮・ほうれん草和え物 Pゆずみそ・味噌汁(麩)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・中華風かに卵蒸し・(付)ブロッコリー・豆腐と白菜の煮浸し 人参のごま和え・洋梨缶 夕 : 五分粥300g・メバルの煮付け・(付)人参・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(脂質)・みかん缶・Pうめびしお・ヨーグルト	29	朝 : 五分粥300g・卵豆腐～野菜あん～・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(苺)・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・野菜つみれの煮物・温やっこ・P醤油・ブロッコリー和え(分) りんご缶・牛乳100ml 夕 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)青菜・キャベツの炒め煮1.5 さつまいも茶巾1.5
15	朝 : 五分粥300g・キャベツのそぼろ煮・大根とツナのサラダ1.5・Pのり佃煮 味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・赤魚の煮付け・(付)小花麩・じゃが芋の煮物 フレンチサラダ・オレンジゼリー・Pゆずみそ 夕 : 五分粥300g・鶏団子のうま煮・かぶのかにあんかけ(分)・ほうれん草お浸し 黄桃缶・ヨーグルト	30	朝 : 五分粥300g・はんぺんそぼろ煮・大根とツナの和え物(分)・Pゆずみそ 味噌汁(ハ・苺)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・蒸たらのねぎあんかけ・(付)青梗菜・かぼちゃの煮物1.5 キャベツのおかか和え・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・干草蒸し～和風あん～・(付)ほうれん草・かに焼売2個 P醤油・白菜の酢味噌和え・黄桃缶
	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁(麩)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え バナナ1/2・Pうめびしお	31	朝 : 五分粥300g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え Pのり佃煮・味噌汁(麩)・カルシウム牛乳 昼 : 五分粥300g・鶏と野菜のトマト煮・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・みかん缶・ヨーグルト 夕 : 五分粥300g・蒸し魚～甘酢あん～・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和え バナナ1/2・Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質コン(軟)

Table with 2 columns of meal plans. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 水, 木, 金), followed by three columns of meal descriptions (朝, 昼, 夕) detailing ingredients and portions.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1200(6g)

Table with 2 columns (Date and Menu) containing daily meal plans for a lipid abnormality diet. The table lists meals for each day of the month, including breakfast, lunch, and dinner, with specific food items and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1200(軟)

Table with 2 columns (Date/Day and Menu) containing 31 rows of daily meal plans. Each row lists breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夕) items with specific ingredients and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1200

Table with 2 columns (Date/Day) and 2 columns (Meal/Menu). Rows include dates from 1st to 31st of May, with days of the week (e.g., 水, 木, 金, 土, 日, 月, 火, 水, 木, 金) and detailed menu items for each meal (朝, 昼, 夕) such as 'ごはん100g', '納豆', '鶏肉', '野菜サラダ', etc.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1200軟(6g)

Table with 2 columns for days of the week (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31) and 3 columns for meal descriptions (朝, 昼, 夕) detailing food items like soups, salads, and meats.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1400(6g)

Table with 2 columns for days of the week (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31) and 3 columns for meals (朝, 昼, 夕) with detailed food items and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1400(軟)

Table with 2 columns for days of the week (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31) and 3 columns for meal details (朝, 昼, 夕) listing various food items like soups, salads, and proteins.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1400

Table with 2 columns for days of the week (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31) and 3 columns for meal details (Breakfast, Lunch, Dinner) including items like 'ごはん', '味噌汁', 'カルシウム牛乳', etc.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1400軟(6g)

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 水, 木, 金), followed by a list of meals for Morning (朝), Lunch (昼), and Evening (夕) with their ingredients and quantities.

月間メニュー表

脂質異常症食1600(6g)

Table with 31 rows and 2 columns. Each row represents a day of the month, with columns for the day number and the menu items for breakfast, lunch, and dinner. The menu items include various dishes like rice, soups, salads, and meats, with specific quantities and ingredients listed.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1600(軟)

Table with 2 columns (Date/Day) and 2 columns (Menu items). Rows include dates from 1 to 31, with days of the week (水, 木, 金, 土, 日, 月, 火, 水, 木, 金) alternating. Each row lists breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夕) menu items with specific ingredients and quantities.

脂質異常症食1600

1	朝 : ごはん150g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・クリームシチュー・生野菜サラダ・Pノオイルランチ・りんご おいしくせんいゼリー・ヨーグルト 水 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー・梅干し	16	朝 : ごはん150g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・ブロッコリーサラ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁・具)肉・里芋の煮物1.5・小松菜のごまサラダ おいしくせんいゼリー 木 夕 : ごはん150g・鶏肉の生姜焼き4切・付)かたろ・いんげんソテー しらすおろし・P醤油・ハネジューメロン
2	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ・付)白菜・杓草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの煮付け・付)里芋煮・ひじきと大豆の煮物 浅漬(大根)・バナナ・おいしくせんいゼリー 木 夕 : ごはん150g・挽肉と豆腐の中華煮・さつま芋のレモン煮・ブロッコリー・ナツ和 ささみと胡瓜の和え物・中華スープ	17	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ1個・付)スナップエンドウ・P醤油・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁(キャベツ・エキ)・カルシウム牛乳・おいしくせん 昼 : ごはん100g・鶏肉の玉葱ソースかけ4切・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め ポテトサラダ(脂)・パイナップル・ヨーグルト 金 夕 : ごはん150g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・切干大根の煮物 さつま芋煮1/2・ほうれん草のお浸し・オレンジ
3	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シイタケ・麩)・牛乳100ml・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん100g・鶏肉のパン粉焼き2切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ・梅干し	18	朝 : ごはん150g・ミートボール・付)ソテー・白菜のゆかり和え・Pのり佃煮 味噌汁(キャベツ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ・Pポマドレッシング・バナナ・おいしくせんいゼリー 土 夕 : ごはん150g・豚肉のねぎ塩炒め・湯豆腐・P醤油・いんげんごま和え オレンジ
4	朝 : ごはん150g・根菜のそぼろ煮・鮭の塩焼き(小鉢)・キャベツのツナ和え Pのり佃煮・カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(卵) かたろと豆のサラダ・マンゴー・おいしくせんいゼリー・牛乳100ml 土 夕 : ごはん150g・鶏肉の照り焼き3切・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : ごはん150g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・なすの和え物(分) ふりかけ(さけ)・味噌汁(かぶ・かぶ菜)・カルシウム牛乳・おいしくせんい 昼 : ごはん100g・鶏肉のピリ辛焼き2切・付)アスパラ・じゃが芋の煮物1.5 春雨サラダ・マンゴー・豆乳 日 夕 : ごはん150g・白身魚の野菜あん・野菜あん・ササミ入りお浸し 大豆のサラダ・りんご・ヨーグルト
5	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐(アサシ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 竹の子ご飯150g・鶏肉と春雨の甘辛炒2/3・大根のそぼろかけ 青梗菜の中華和え・ハネジューメロン・おいしくせんいゼリー 日 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・パイナップル	20	朝 : ごはん150g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え ふりかけ(たまご)・味噌汁(かつ)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : 焼きそば100g・具)鶏肉・紅生姜炒・えび焼売3個・P醤油・三色ナムル マンゴー・ヨーグルト 月 夕 : ごはん150g・鶏肉のてり煮3切・付)インゲンソテー・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん150g・チキンパン粉焼き1切・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(大根・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの野菜あんかけ・南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ(チキン)・Pノオイルランチ・バナナ1/2・おいしくせんいゼリー 月 夕 : ごはん150g・麻婆豆腐・キャベツとベコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん150g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・クリームシチュー・生野菜サラダ・Pノオイルランチ・りんご おいしくせんいゼリー・ヨーグルト 火 夕 : ごはん150g・さばの香味焼き・付)かたろ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー・梅干し
7	朝 : ごはん150g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アゲ)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん100g・鮭丼・花野菜サラダ・Pポマドレッシング・さといもの煮物1.5 オレンジ・豆乳 火 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)ソテー・肉じゃが1.5 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	22	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ・付)白菜・杓草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの煮付け・付)里芋煮・ひじきと大豆の煮物 浅漬(大根)・バナナ・おいしくせんいゼリー 水 夕 : ごはん150g・挽肉と豆腐の中華煮・さつま芋のレモン煮・ブロッコリー・ナツ和 ささみと胡瓜の和え物・中華スープ
8	朝 : ごはん150g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ1/2・味のり 味噌汁(かぶ・かぶ菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え1.5・マンゴー・おいしくせんいゼリー 水 夕 : ごはん150g・鶏つみれの煮物・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ・牛乳100ml	23	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シイタケ・麩)・牛乳100ml・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん100g・鶏肉のパン粉焼き2切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん150g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・キウイフルーツ・梅干し
9	朝 : ごはん150g・豆腐バーグ1個・オクラのおろし和え・Pたいみそ 味噌汁(袴・わか)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん100g・ポークソテー・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご・ヨーグルト 木 夕 : ごはん150g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン・クラッカー	24	朝 : ごはん150g・根菜のそぼろ煮・鮭の塩焼き(小鉢)・キャベツのツナ和え Pのり佃煮・カルシウム牛乳 昼 : うどん120g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(卵) かたろと豆のサラダ・マンゴー・おいしくせんいゼリー・牛乳100ml 金 夕 : ごはん150g・鶏肉の照り焼き3切・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : ごはん150g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯100g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物1.5・キャベツのおかか和え・パイナップル・おいしくせ 夕 : ごはん150g・鶏肉のパン粉焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・Pうめびしお	25	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐(アサシ・サマ)・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 青肉メロン・おいしくせんいゼリー・Pゆずみそ 土 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・パイナップル・ヨーグルト
11	朝 : ごはん150g・納豆・はんぺんの煮物・オクラのおかか和え・味噌汁(麩・糸) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ・ 土 夕 : ごはん150g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ 梅干し	26	朝 : ごはん150g・チキンパン粉焼き1切・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(大根・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・かれの野菜あんかけ・南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ(チキン)・Pノオイルランチ・バナナ1/2・おいしくせんいゼリー 日 夕 : ごはん150g・麻婆豆腐・キャベツとベコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん150g・ふんわりしんじょう煮・さつま芋甘煮1/2・ほうれん草サラ P金山寺みそ・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・ココイチ特製カレー・付)ハンバーグ・付)福神漬け 野菜ジュース 日 夕 : ごはん150g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・おいしくせんいゼリー	27	朝 : ごはん150g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アゲ)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん100g・鮭丼・花野菜サラダ・Pポマドレッシング・さといもの煮物1.5 オレンジ・豆乳 月 夕 : ごはん150g・メバルの照り焼き・付)ソテー・肉じゃが1.5 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : ごはん150g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・サマ任・なすの土佐和 Pうめびしお・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・牛丼・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル おいしくせんいゼリー 月 夕 : ごはん150g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮1/2 フレンチサラダ・ハネジューメロン	28	朝 : ごはん150g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ1/2・味のり 味噌汁(かぶ・かぶ菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え1.5・マンゴー・おいしくせんいゼリー 火 夕 : ごはん150g・鶏つみれの煮物・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ・牛乳100ml
14	朝 : ごはん150g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮1/2 カリフラワーの和え物・ふりかけ(かつお)・味噌汁(麩・袴)・カルシウム 昼 : ごはん100g・鶏肉の中華炒め・肉しゅうまい3個・P醤油・ナムル(エ・イ) バナナ1/2 火 夕 : ごはん150g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすと挽肉の味噌煮 白菜のゆず風味和え・マンゴー・牛乳100ml	29	朝 : ごはん150g・豆腐バーグ1個・オクラのおろし和え・Pたいみそ 味噌汁(袴・わか)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん100g・ポークソテー・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご・ヨーグルト 水 夕 : ごはん150g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン・クラッカー
15	朝 : ごはん150g・和風包み焼き・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラ Pのり佃煮・味噌汁(チゲン・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・赤魚の照り焼き100g・付)ピーマン・じゃが芋の煮物1.5 チーズサラダ・Pノオイルランチ・マンゴー・おいしくせんいゼリー 水 夕 : ごはん150g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ・Pうめびしお	30	朝 : ごはん150g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯100g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物1.5・キャベツのおかか和え・パイナップル・おいしくせ 夕 : ごはん150g・鶏肉のパン粉焼き4切・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ・Pうめびしお
		31	朝 : ごはん150g・納豆・はんぺんの煮物・オクラのおかか和え・味噌汁(麩・糸) カルシウム牛乳 昼 : ごはん100g・タンドリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ・ 金 夕 : ごはん150g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ 梅干し

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1600軟(6g)

Table with 2 columns (Date/Day) and 2 columns (Menu items). Rows include dates from 1 to 31, with days of the week (水, 木, 金, 土, 日, 月, 火) alternating. Each row lists breakfast (朝), lunch (昼), and dinner (夕) menu items with ingredients and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1800(6g)

Table with 2 columns (Date/Day and Menu) containing daily meal plans for a low-fat diet. Each row includes a date/day and a list of meals for breakfast, lunch, and dinner.

月間メニュー表

脂質異常症食1800(軟)

Table with 2 columns of meal plans. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 水, 木, 金), followed by three columns of meal descriptions (朝, 昼, 夕) listing ingredients and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1800

Table with 2 columns for days of the week (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31) and 3 rows for meals (朝, 昼, 夕). Each cell contains a list of food items and their quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食1800軟(6g)

Table with 2 columns of meal details. Each row contains a date (e.g., 1, 2, 3) and a day of the week (e.g., 水, 木, 金), followed by three columns of meal items (朝, 昼, 夕) with their respective ingredients and quantities.

令和 06年05月

月間メニュー表

脂質異常症食2000(6g)

Table with 2 columns of meal details. Each row represents a day with columns for the day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕) and the corresponding menu items. The table lists meals for 31 days, including items like ごはん, 納豆, 野菜, 豆腐, 鶏肉, etc.

月間メニュー表

脂質異常症食2000

1	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウイナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P/オイルフルチ・りんご おいしくせんいゼリー 水 夕 : ごはん250g・さばの香味焼き・付)かろり・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー・梅干し	16	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・鯖・キャ・ブロッコリーと卵のサラ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん240g・かけ汁・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ おいしくせんいゼリー 木 夕 : ごはん250g・ポークソテー・付)かろり・いんげんカレー炒め しらすおろし・P醤油・ハネジューメロン
2	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ1.5・付)白菜・杓以草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれの煮付け・付)里芋煮・ひじきと大豆の煮物 浅漬(大根)・バナナ・おいしくせんいゼリー 木 夕 : ごはん250g・豚肉のオイスター炒め・ブロッコリー・ナツ和え サミと胡瓜の和え物1.5・Pゆずみそ	17	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ1個・付)スナップエンドウ はんぺん和風あん(小鉢)・白和え・ふりかけ(やさい)・味噌汁(キャベツ・エ) 昼 : ごはん200g・鶏肉の玉葱ソースかけ4切・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め ポテトサラダ(脂)・パイナップル・ヨーグルト 金 夕 : ごはん250g・さわらの味噌焼き・付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し・オレンジ
3	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シ叶・麩)・牛乳100ml・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん200g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん250g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお	18	朝 : ごはん200g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁(サシ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・バナナ・おいしくせんいゼリー 土 夕 : ごはん250g・豚肉のねぎ塩炒め・湯豆腐・P醤油・いんげんごま和え オレンジ・Pうめびしお
4	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん240g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外ナ) かろりと豆のサラダ・マンゴー・おいしくせんいゼリー・牛乳100ml 土 夕 : ごはん250g・鶏肉の照り焼き3切・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・なすの和え物(分) ふりかけ(さけ)・味噌汁(か・か葉)・カルシウム牛乳・おいしくせんい 昼 : ごはん200g・鶏肉のピリ辛焼き3切・付)アスパラ・じゃが芋の煮物1.5 春雨サラダ・マンゴー・Pのり佃煮 日 夕 : ごはん250g・白身魚の野菜あん・野菜あん・ササミ入りお浸し 大豆のサラダ・りんご・ヨーグルト
5	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐(アツ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 竹の子ご飯200g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ 青梗菜の中華和え・ハネジューメロン・おいしくせんいゼリー 日 夕 : ごはん250g・メバルの照り焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・パイナップル	20	朝 : ごはん200g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え ふりかけ(たまご)・味噌汁(トウ)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : 焼きそば200g・具)鶏肉・紅生姜炒・えび焼売3個・P醤油・三色ナムル マンゴー・ヨーグルト 月 夕 : ごはん250g・鶏肉のてり煮3切・付)インゲンソテー・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん200g・チキンパン粉焼き1切・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(袴・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれの野菜あんかけ・南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ(サシ)・P/オイルフルチ・バナナ1/2・おいしくせんいゼリー 月 夕 : ごはん250g・麻婆豆腐・キャベツとベコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウイナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P/オイルフルチ・りんご おいしくせんいゼリー 火 夕 : ごはん250g・さばの香味焼き・付)かろり・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー・梅干し
7	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮1.5・菜の花のおかか和え ふりかけ(たらこ)・味噌汁(サシ・アツアゲ)・カルシウム牛乳・おいしくせんい 昼 : ごはん200g・鮭丼・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・さといもの煮物1.5 オレンジ・豆乳 火 夕 : ごはん250g・メバルの照り焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	22	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ1.5・付)白菜・杓以草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれの煮付け・付)里芋煮・ひじきと大豆の煮物 浅漬(大根)・バナナ・おいしくせんいゼリー 水 夕 : ごはん250g・豚肉のオイスター炒め・ブロッコリー・ナツ和え サミと胡瓜の和え物1.5・Pゆずみそ
8	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり・カルシウム牛 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え1.5・マンゴー・おいしくせんいゼリー 水 夕 : ごはん250g・鶏つみれの煮物・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ・牛乳100ml・梅干し	23	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シ叶・麩)・牛乳100ml・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん200g・鶏肉のパン粉焼き3切・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん250g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・キウイフルーツ・Pうめびしお
9	朝 : ごはん200g・豆腐バーグ1個・オクラのおろし和え・Pたいみそ 味噌汁(袴・カマ)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん200g・ポークソテー・付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご・ヨーグルト 木 夕 : ごはん250g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン	24	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : うどん240g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外ナ) かろりと豆のサラダ・マンゴー・おいしくせんいゼリー・牛乳100ml 金 夕 : ごはん250g・鶏肉の照り焼き3切・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯200g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物1.5・キャベツのおかか和え・パイナップル・おいしくせ 夕 : ごはん250g・鶏肉のベーキュー焼き・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	25	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐・白菜と三つ葉の和え物・ふりかけ(かつお) 味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳・クラッカー 昼 : ごはん200g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 青肉メロン・おいしくせんいゼリー・Pゆずみそ 土 夕 : ごはん250g・ぶりのバター醤油焼き80g・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル
11	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの煮物・さつま芋甘煮・オクラのおかか和え 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・タンダーチキン2切・付)アスパラ ツナ入りビーフソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ・おい 夕 : ごはん250g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ Pうめびしお	26	朝 : ごはん200g・チキンパン粉焼き1切・付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(袴・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれの野菜あんかけ・南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ(サシ)・P/オイルフルチ・バナナ1/2・おいしくせんいゼリー 日 夕 : ごはん250g・麻婆豆腐・キャベツとベコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりしんじょう煮・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : ごはん200g・ココイチ特製カレー・付)ハンバーグ・付)福神漬け 野菜ジュース 日 夕 : ごはん250g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・おいしくせんいゼリー	27	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮1.5・菜の花のおかか和え ふりかけ(たらこ)・味噌汁(サシ・アツアゲ)・カルシウム牛乳・おいしくせんい 昼 : ごはん200g・鮭丼・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・さといもの煮物1.5 オレンジ・豆乳 月 夕 : ごはん250g・メバルの照り焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : ごはん200g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・サマ任・なすの土佐和 Pうめびしお・味噌汁(袴・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・牛丼・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル おいしくせんいゼリー 月 夕 : ごはん250g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮1/2 フレンチサラダ・ハネジューメロン	28	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり・カルシウム牛 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・芋・なすの煮浸し 棒々鶏風和え1.5・マンゴー・おいしくせんいゼリー 火 夕 : ごはん250g・鶏つみれの煮物・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ・牛乳100ml・梅干し
14	朝 : ごはん200g・大根と豚肉の煮物・かぼちゃの甘煮・カリフラワーの和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼ 昼 : ごはん200g・鶏肉の中華炒め・肉しゅうまい3個・P醤油・ナムル(エ・イ) バナナ1/2 火 夕 : ごはん250g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすと挽肉の味噌煮 白菜のゆず風味和え・マンゴー・牛乳100ml	29	朝 : ごはん200g・豆腐バーグ1個・オクラのおろし和え・Pたいみそ 味噌汁(袴・カマ)・カルシウム牛乳・おいしくせんいゼリー 昼 : ごはん200g・ポークソテー・付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご・ヨーグルト 水 夕 : ごはん250g・さばの煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン
15	朝 : ごはん200g・和風包み焼き・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラダ Pのり佃煮・味噌汁(サシ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・P/オイルフルチ・マンゴー・おいしくせんいゼリー 水 夕 : ごはん250g・鶏肉の塩こうじ焼き・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ・梅干し	30	朝 : ごはん200g・とりつくね6個・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(大根・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯200g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物1.5・キャベツのおかか和え・パイナップル・おいしくせ 夕 : ごはん250g・鶏肉のベーキュー焼き・付)オクラ・かに焼売2個 もやしのごま酢和え・キウイフルーツ
		31	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの煮物・さつま芋甘煮・オクラのおかか和え 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・タンダーチキン2切・付)アスパラ ツナ入りビーフソテー・コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ・おい 夕 : ごはん250g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し・バナナ1/ Pうめびしお

令和 06年05月

月間メニュー表

常食1800A

1	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・Pフレンチドレッシング 赤・りんご 水 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー	16	朝 : ごはん200g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーと卵のサラダ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん180g・かけ汁・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ オレンジジュース 木 夕 : ごはん200g・ポークソテー・付)かぼちゃ・いんげんカレー炒め しらすおろし・P醤油・ハネジューメロン
2	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き・付)白菜・杓苳草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(芋・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・バナナ 木 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリーピザ和え・中華スープ	17	朝 : ごはん200g・ふくさ卵焼き・付)スタップエンドウ・白和え・ふりかけ(やさい) 味噌汁(キャベツ・エノキ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・アスパラ〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し・ぶどうゼリー
3	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シイタケ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ハンバーグ〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・いちごゼリー	18	朝 : ごはん200g・ミートボール・付)ソテー・白菜のゆかり和え・Pのり佃煮 味噌汁(キャベツ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ・Pフレンチドレッシング 赤・バナナ 土 夕 : ごはん200g・豚肉のねぎ塩炒め・かぼちゃのレーズン煮・いんげんごま和 オレンジ
4	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) かぼちゃと豆のサラダ・ふんわり蒸しパン・ヤクルト 土 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・豚肉のピリ辛味噌焼き・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん200g・えびカツ&クリームコロッケ・付)ホイルキャベツ・Pソース ほうれん草辛子和え・香の物・りんご
5	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・ヨーグルト飲料 昼 : 竹の子ご飯150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根とえびの煮物 青梗菜の中華和え・こどもの日デザート 日 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : ごはん200g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のなめ茸和え ふりかけ(たまご)・味噌汁(かつ・わかめ)・カルシウム牛乳 昼 : 焼きそば150g・具)えび焼売3個・三色ナムル・フルーツゼリー 月 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん200g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(袴・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pフレンチドレッシング(赤)・デザートムース 月 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : ごはん200g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・Pフレンチドレッシング 赤・りんご 火 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー
7	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アツメ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ 火 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお	22	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き・付)白菜・杓苳草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(芋・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・バナナ 水 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリーピザ和え・中華スープ
8	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・Pうめびしお 味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・あじフライ・付)ポイル野菜・Pソース・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・ジョア(ストロベリー) 水 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	23	朝 : ごはん200g・京がんもの煮物・もやしの和え物・ふりかけ(たまご) 味噌汁(シイタケ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ハンバーグ〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮 菜の花サラダ・いちごゼリー
9	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁(袴・わかめ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・豚肉の生姜炒め・冷やっこ・P醤油・ブロッコリーピザ和え りんご 木 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)青菜・蓮根のみそ炒め・さつま芋サラ ハネジューメロン	24	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 カルシウム牛乳 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) かぼちゃと豆のサラダ・ふんわり蒸しパン・ヤクルト 金 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : ごはん200g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(芋・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップエンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 金 夕 : ごはん200g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和え キウイフルーツ	25	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・アツメ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・海鮮焼売・青梗菜の中華和え 青肉メロン 土 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶
11	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・タンダーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ 土 夕 : ごはん200g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し 野菜ジュース	26	朝 : ごはん200g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和 Pのり佃煮・味噌汁(袴・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pフレンチドレッシング(赤)・デザートムース 日 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりしんじょう煮・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・ココイチ特製カレー・付)ハンバーグ・付)福神漬け 野菜ジュース 日 夕 : ごはん200g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・プリン	27	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たら) 味噌汁(キャベツ・アツメ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ 月 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ・Pうめびしお
13	朝 : ごはん200g・さわらの塩焼き・付)切干大根・なすの土佐和え Pうめびしお・味噌汁(芋・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・牛丼・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル ジョア(プレーン) 月 夕 : ごはん200g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮 イタリアンサラダ・ハネジューメロン	28	朝 : ごはん200g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり 味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・あじフライ・付)ポイル野菜・Pソース・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・ジョア(ストロベリー) 火 夕 : ごはん200g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
14	朝 : ごはん200g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーの和え物・ふりかけ(かつ) 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ゆかりご飯150g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・春巻き・ナムル バナナ 火 夕 : ごはん200g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすの肉みそかけ 白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ	29	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい2個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・味噌汁(袴・わかめ)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・豚肉の生姜炒め・温やっこ・P醤油・ブロッコリーピザ和え りんご 水 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)青菜・蓮根のみそ炒め・さつま芋サラ ハネジューメロン
15	朝 : ごはん200g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラ Pのり佃煮・味噌汁(アツメ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・Pソイシルシ・マンゴー 水 夕 : ごはん200g・鶏肉の塩唐揚げ・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ	30	朝 : ごはん200g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・味噌汁(芋・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 炊き込みご飯150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップエンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 木 夕 : ごはん200g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和え キウイフルーツ
		31	朝 : ごはん200g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん150g・タンダーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ 金 夕 : ごはん200g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し 野菜ジュース

令和 06年05月

月間メニュー表

常食1800(朝パン)

1	朝 : 食パン90g・Pいちごジャム・ポトフ・豆サラダ・カルシウム牛乳 水 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・Pフレンチドレッシング赤・りんご 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和えマンゴー	16	朝 : 食パン90g・Pチョコジャム・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー ブロッコリーと卵のサラダ・豆乳(コーヒー) 水 昼 : うどん180g・かけ汁・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ オレンジジュース 夕 : ごはん200g・ポークソテー・付)かぼちゃ・いんげんカレー炒め しらすおろし・P醤油・ハネジューメロン
2	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・ミートボール(和肉)・付)ソテー 杓苺草ゆず和え(ツ入)・Pチーズ・カルシウム牛乳 木 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・バナナ 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリーピーナツ和え・中華スープ	17	朝 : 食パン90g・Pいちごジャム・ポークビーンズ・菜の花サラダ コンソメスープ(ジャガイロ)・豆乳(バナナ) 水 昼 : ごはん150g・豚肉と玉葱ソース・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげんごまサラダ・パイナップル・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し・ぶどうゼリー
3	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・チキンピカタ2個・付)ソテー・Pケチャップ もやしの和え物・カルシウム牛乳 金 昼 : ごはん150g・ハンバーグ(デミグラスソース)・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・いちごゼリー	18	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・ミートボール・付)ソテー・フレンチサラダ コーンポタージュ・カルシウム牛乳 水 昼 : ごはん150g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ・Pポマドレッシング・バナナ 夕 : ごはん200g・豚肉のねぎ塩炒め・かぼちゃのレーズン煮・いんげんごま和 オレンジ
4	朝 : 食パン90g・Pママレード・スクランブルエッグ・付)青梗菜・Pケチャップ キャベツのツナ和え・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 土 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(和付) かぼちゃと豆のサラダ・ふんわり蒸しパン・ヤクルト 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご	19	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・チキンピカタ2切・付)ピーマン 花野菜サラダ・コンソメスープ(かぼちゃ)・豆乳(コーヒー) 水 昼 : ごはん150g・豚肉のピリ辛味噌焼き・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー 夕 : ごはん200g・えびカツ&クリームコロッケ・付)ホイルキャベツ・Pソース ほうれん草辛子和え・りんご
5	朝 : 食パン90g・Pチョコジャム・鶏肉のクリーム煮・フレンチサラダ・Pチーズ ヨーグルト飲料 日 昼 : 竹の子ご飯150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根とえびの煮物 青梗菜の中華和え・こどもの日デザート 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : 食パン90g・Pいちごジャム・トマトオムレツ・付)ブロッコリー・菜の花サラ パンプキンポタージュ・カルシウム牛乳 水 昼 : 焼きそば150g・具)えび焼売3個・三色ナムル・フルーツゼリー 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き2切・付)インゲン・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ ホウレン草サラダ・豆乳(コーヒー)・パンプキンポタージュ 月 昼 : ごはん150g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pフレンチドレッシング(赤)・デザートムース 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	21	朝 : 食パン90g・Pいちごジャム・ポトフ・豆サラダ・カルシウム牛乳 火 昼 : ごはん150g・キーマカレー・生野菜サラダ・Pフレンチドレッシング赤・りんご 夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー
7	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・鶏肉のケチャップ煮・菜の花サラダ コンソメスープ(キャベツ)・カルシウム牛乳 火 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pポマドレッシング・具沢山汁 オレンジ 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	22	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・ミートボール(和肉)・付)ソテー 杓苺草ゆず和え(ツ入)・Pチーズ・カルシウム牛乳 水 昼 : ごはん150g・まぐろカツ・付)スタップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・バナナ 夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・さつま芋のレモン煮 ブロッコリーピーナツ和え・中華スープ
8	朝 : 食パン90g・Pチョコジャム・肉だんごのスープ煮3個・かぼちゃサラダ コンソメスープ(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 水 昼 : ごはん150g・あじフライ・付)ポイル野菜・Pソース・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・ジョア(ストロベリー) 夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	23	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・チキンピカタ2個・付)ソテー・Pケチャップ もやしの和え物・カルシウム牛乳 木 昼 : ごはん150g・ハンバーグ(デミグラスソース)・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・海藻サラダ・Pマヨネーズ・パイナップル 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・付)なす・ごぼうの炒め煮(肉入り) 菜の花サラダ・いちごゼリー
9	朝 : 食パン90g・Pいちごジャム・ポイルウインナー・付)いんげん Pケチャップ・大根とおくらのサラダ・コーンスープ・カルシウム牛乳 木 昼 : ごはん150g・豚肉の生姜炒め・冷やっこ・P醤油・ブロッコリーピーナツ和え りんご 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)青菜・蓮根のみそ炒め・さつま芋サラ ハネジューメロン	24	朝 : 食パン90g・Pママレード・スクランブルエッグ・付)青梗菜・Pケチャップ キャベツのツナ和え・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 金 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(和付) かぼちゃと豆のサラダ・ふんわり蒸しパン・ヤクルト 夕 : ごはん200g・チキンカツ・付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のわさび和え・りんご
10	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・とりつくね6個・付)ブロッコリー 大根とツナの和え物・コンソメスープ(人参・タマネギ)・カルシウム牛乳 金 昼 : 炊き込みご飯150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップエンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : ごはん200g・千草焼き・付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和え キウイフルーツ	25	朝 : 食パン90g・Pチョコジャム・鶏肉のクリーム煮・フレンチサラダ コンソメスープ(大根)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 水 昼 : ごはん150g・牛肉と春雨の甘辛炒め・海鮮焼売・青梗菜の中華和え 青肉メロン 夕 : ごはん200g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶
11	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・ハンバーグ・付)ソテー・Pケチャップ オクラサラダ・豆乳(バナナ) 土 昼 : ごはん150g・タンダリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ 夕 : ごはん200g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し 野菜ジュース	26	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ ホウレン草サラダ・豆乳(コーヒー)・パンプキンポタージュ 日 昼 : ごはん150g・かれの野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pフレンチドレッシング(赤)・デザートムース 夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : 食パン90g・Pママレード・ロールキャベツ煮・さつま芋甘煮 ほうれん草サラダ・ヨーグルト飲料 日 昼 : ごはん150g・ココイチ特製カレー・付)ハンバーグ・付)福神漬け 野菜ジュース 夕 : ごはん200g・うなぎごはん(具)・冬瓜のえびあんかけ(日) オクラのおろし和え(日)・プリン	27	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・鶏肉のケチャップ煮・菜の花サラダ コンソメスープ(キャベツ)・カルシウム牛乳 水 昼 : ごはん150g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pポマドレッシング・具沢山汁 オレンジ 夕 : ごはん200g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : 食パン90g・Pいちごジャム・肉団子のミルク煮・なすのドレッシング和え カルシウム牛乳 月 昼 : ごはん150g・牛丼・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル ジョア(プレーン) 夕 : ごはん200g・松風焼き・付)ほうれん草・五目ひじき煮 イタリアンサラダ・ハネジューメロン	28	朝 : 食パン90g・Pチョコジャム・肉だんごのスープ煮3個・かぼちゃサラダ コンソメスープ(かぼちゃ)・カルシウム牛乳 火 昼 : ごはん150g・あじフライ・付)ポイル野菜・Pソース・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・ジョア(ストロベリー) 夕 : ごはん200g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
14	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・ポークチャップ・カリフラワーの和え物 コーンスープ・ヨーグルト 火 昼 : ゆかりご飯150g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・春巻き・ナムル バナナ 夕 : ごはん200g・メバルの七味焼き・付)オクラ・なすの肉みそかけ 白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ	29	朝 : 食パン90g・Pいちごジャム・ポイルウインナー・付)いんげん Pケチャップ・大根とおくらのサラダ・コーンスープ・カルシウム牛乳 水 昼 : ごはん150g・豚肉の生姜炒め・温やっこ・P醤油・ブロッコリーピーナツ和え りんご 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)青菜・蓮根のみそ炒め・さつま芋サラ ハネジューメロン
15	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・トマトオムレツ・付)ほうれん草 豆たっぷりヘルシーサラダ・コンソメスープ(人参・タマネギ)・Pチーズ・カルシウム牛乳 水 昼 : ごはん150g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・Pソイルドレッシング・マンゴー 夕 : ごはん200g・鶏肉の塩唐揚げ・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青梗菜わさび和え・キウイフルーツ	30	朝 : 食パン90g・Pりんごジャム・とりつくね6個・付)ブロッコリー 大根とツナの和え物・コンソメスープ(人参・タマネギ)・カルシウム牛乳 木 昼 : 炊き込みご飯150g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スタップエンドウ かぼちゃの煮物・キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : ごはん200g・千草焼き・付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和え キウイフルーツ
		31	朝 : 食パン90g・Pブルーベリー・ハンバーグ・付)ソテー・Pケチャップ オクラサラダ・豆乳(バナナ) 金 昼 : ごはん150g・タンダリーチキン3切・付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・P青じそドレッシング・オレンジ 夕 : ごはん200g・揚げ魚の甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し 野菜ジュース

月間メニュー表

低残渣食

1	朝 : ごはん200g・冷や奴・P醤油・つみれの煮物(低)・青梗菜和え物 P金山寺みそ・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・ジャガ 仔そぼろ煮(分)1.5・ポイルサラダ(分)1/2・りんご缶 梅干し 夕 : ごはん200g・メバルの煮付け(低)・ちくわの煮物・ササ入りごま酢和え1.5 マンゴー缶	16	朝 : ごはん200g・えびしんじょう煮3個・ブロッコリーサラダ1/2 味噌汁1/2(じゃが芋)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・メバルの味噌煮(低)・里芋の煮物1/2・杓刈草ごま和え(分)1 ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏肉のトマト煮(低)・カワワ-の炒め煮1/2・大根マヨサラダ ハネジューメロン・ヤクルト
2	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切(低)・焼きさつま揚げ(小鉢) 杓刈草とツナのお浸し(分)・Pたいみそ・味噌汁(ナ・タマゴ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・かかれいの煮付け・付)里芋煮・なすの煮物(分) 大根青じそ和え・黄桃缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・挽肉と豆腐の中華煮・さつま芋のレモン煮・中華スープ1/2	17	朝 : ごはん200g・焼きさつま揚げ1個(低)・白和え・Pたいみそ・味噌汁(キャベツ) 牛乳100ml 昼 : ごはん200g・鶏つみれの和風煮(低)・白菜の中華煮・ポテトサラダ(分) 洋梨缶 夕 : ごはん200g・蒸カレイ甘味噌かけ(低)・大根のそぼろ炒め煮 キャベツお浸し(分)1/2・バナナ1/2
3	朝 : ごはん200g・はんぺん煮・かに焼売3個・ふりかけ(たまご) 味噌汁1/2(汁・麩)・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・鶏つみれのトマト煮(低)・ポテトのバター煮・野菜サラダ P青じそドレッシング・りんご缶 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・白菜の煮浸し・ほうれん草サラダ(分) バナナ1/2・牛乳100ml	18	朝 : ごはん200g・ミートボール(低)・白菜の梅マヨ和え・Pたいみそ・牛乳100 ml 昼 : ごはん200g・赤魚の煮付け(低)・冬瓜の煮物1/2・花野菜サラダ(分)1/2 Pソイイルフィチ・バナナ1/2・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏肉と野菜の中華煮・湯豆腐(低)・P醤油 ほうれん草ごま和え(分)・みかん缶
4	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・鮭の塩焼き(小鉢)・キャベツのツナ和え Pたいみそ・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・けんちん汁・たらの煮付け・卵豆腐(外付) カリフラワー青じそ和え・マンゴー缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き3切(低)・豆腐バーグのトマト煮 杓刈草お浸し(分)1/2・りんご缶・P金山寺みそ	19	朝 : ごはん200g・はんぺんチーズ焼き・車麩の卵とじ(小鉢)・なすの和え物(分) Pたいみそ・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・豆腐と挽肉の味噌煮(低)・大根の煮物1/2 白菜とかかの和え物・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・白身魚の野菜あん(分)・野菜あん・粉ふき芋(小鉢) ほうれん草和え・黄桃缶
5	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐・白菜と三つ葉の和え物・カワワ-のツナ和え1.5 Pたいみそ・味噌汁1/2(大根)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・親子煮・大根のそぼろかけ1.5・和風サラダ1/2・みかん缶 夕 : ごはん200g・メバルのバター蒸し(低)・冬瓜と鶏肉の煮物1/2・豆腐サラ P青じそドレッシング・白桃缶・ヨーグルト	20	朝 : ごはん200g・赤魚の煮付け(低)・菜の花の和え物(分)・Pたいみそ 味噌汁1/2(かつ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・はんぺんの中華煮・ミートボールおろし4個 ほうれん草ナムル1/2・マンゴー・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・肉豆腐(低)・かぶのコンソメ煮(分)1/2・マカロニサラダ(低)ソイ りんご缶
6	朝 : ごはん200g・チキンパン粉焼き2切(低)・ほうれん草ごま和え(分) Pゆずみそ・りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・たらのあんかけ(分)1.5・南瓜の甘煮1/2・大根サラダ(分) 牛乳100ml 夕 : ごはん200g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれの煮物 カワワ-と卵のサラダ1/2・マンゴー	21	朝 : ごはん200g・冷や奴・P醤油・つみれの煮物(低)・青梗菜和え物 P金山寺みそ・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・ジャガ 仔そぼろ煮(分)1.5・ポイルサラダ(分)1/2・りんご缶 梅干し 夕 : ごはん200g・メバルの煮付け(低)・ちくわの煮物・ササ入りごま酢和え1.5 マンゴー缶
7	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花の和え(分)1/2 温泉卵(昆布ツ)・味噌汁1/2(かぼちゃ)・りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・えびしんじょう和風あん・花野菜サラダ1/2・Pゴマドレッシング すまし汁・みかん缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・白身魚の煮付け(低)・じゃが芋の煮物1/2・白菜の和え物 洋梨缶・牛乳100ml	22	朝 : ごはん200g・出し巻き卵焼き3切(低)・焼きさつま揚げ(小鉢) 杓刈草とツナのお浸し(分)・Pたいみそ・味噌汁(ナ・タマゴ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・かかれいの煮付け・付)里芋煮・なすの煮物(分) 大根青じそ和え・黄桃缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・挽肉と豆腐の中華煮・さつま芋のレモン煮・中華スープ1/2
8	朝 : ごはん200g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ・温泉卵+P醤油 りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース(低)・なすの煮浸し(分)1/2 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏つみれの煮物(低)・大根としらすの炒煮1/2 白菜のおかか和え・みかん缶・牛乳100ml	23	朝 : ごはん200g・はんぺん煮・かに焼売3個・ふりかけ(たまご) 味噌汁1/2(汁・麩)・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・鶏つみれのトマト煮(低)・ポテトのバター煮・野菜サラダ P青じそドレッシング・りんご缶 夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・白菜の煮浸し・ほうれん草サラダ(分) バナナ1/2・牛乳100ml
9	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい2個(低)・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(ナ・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・チキンボール炒め煮(低)・冷やっこ・P醤油 ブロッコリーピーナツ和え(分)1/2・りんご缶 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け(低)・キャベツと挽肉の炒め煮・さつまいも茶 ハネジューメロン・牛乳100ml	24	朝 : ごはん200g・根菜のそぼろ煮・鮭の塩焼き(小鉢)・キャベツのツナ和え Pたいみそ・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・けんちん汁・たらの煮付け・卵豆腐(外付) カリフラワー青じそ和え・マンゴー缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き3切(低)・豆腐バーグのトマト煮 杓刈草お浸し(分)1/2・りんご缶・P金山寺みそ
10	朝 : ごはん200g・とりつくね6個(低)・大根とツナの和え物・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ナ・タマゴ)・りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・蒸りのねぎあんかけ(低)・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・梅干し・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏肉のバーベキュー焼き・かに焼売3個・白菜の酢味噌和え1/2 黄桃缶	25	朝 : ごはん200g・ぎせい豆腐・白菜と三つ葉の和え物・カワワ-のツナ和え1.5 Pたいみそ・味噌汁1/2(大根)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・親子煮・大根のそぼろかけ1.5・和風サラダ1/2・みかん缶 夕 : ごはん200g・メバルのバター蒸し(低)・冬瓜と鶏肉の煮物1/2・豆腐サラ P青じそドレッシング・白桃缶・ヨーグルト
11	朝 : ごはん200g・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え・Pたいみそ 味噌汁1/2(麩・ナ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・鶏肉のトマト煮(低)・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・オレンジ・Pゆずみそ 夕 : ごはん200g・蒸し魚〜甘酢あん〜(低)・肉団子のスープ煮(低) 菜の花の和え物1/2・ヨーグルト	26	朝 : ごはん200g・チキンパン粉焼き2切(低)・ほうれん草ごま和え(分) Pゆずみそ・りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・たらのあんかけ(分)1.5・南瓜の煮物1/2・大根サラダ(分) 牛乳100ml 夕 : ごはん200g・豆腐と挽肉の中華煮・エビつみれの煮物 カワワ-と卵のサラダ1/2・マンゴー
12	朝 : ごはん200g・ふんわりシジフヨ煮(軟)・ほうれん草サラダ1/2・P金山寺みそ 味噌汁1/2(ジャガ 仔・ナ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・赤魚の煮付け・付)小花麩・大根の煮物1/2・シルバーサラ マンゴー 夕 : ごはん200g・鶏肉と野菜の炒め物・えびつみれの煮物・ブロッコリーごまあえ1 りんご缶・ヨーグルト	27	朝 : ごはん200g・鶏肉と大根の炒め煮(分)・菜の花の和え(分)1/2 温泉卵(昆布ツ)・味噌汁1/2(かぼちゃ)・りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・えびしんじょう和風あん・花野菜サラダ1/2・Pゴマドレッシング すまし汁・みかん缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・白身魚の煮付け(低)・じゃが芋の煮物1/2・白菜の和え物 洋梨缶・牛乳100ml
13	朝 : ごはん200g・さわらの塩焼き(低)・蒸しさつまいも(小鉢)・Pうめびしお 味噌汁1/2(タマゴ・白菜)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・鶏つみれの中華煮(低)・青菜と車麩の煮浸し・卵豆腐(外付) みかん缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・豆腐味噌そぼろあん・かぶとさつま揚げの煮物・フレンチサラ ハネジューメロン	28	朝 : ごはん200g・冬瓜と豆腐の煮物・ブロッコリーチーズサラダ・温泉卵+P醤油 りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース(低)・なすの煮浸し(分)1/2 小松菜のマヨ和え(分)・マンゴー缶・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏つみれの煮物(低)・大根としらすの炒煮1/2 白菜のおかか和え・みかん缶・牛乳100ml
14	朝 : ごはん200g・大根のそぼろ煮・ほうれん草和え物1/2・Pゆずみそ 味噌汁1/2(麩・ナ)・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・中華風かに卵蒸し(低)・豆腐と白菜の煮浸し 人参のごま和え1/2・梅干し・バナナ1/2 夕 : ごはん200g・メバルの煮付け(低)・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(分)1/2・マンゴー・牛乳100ml	29	朝 : ごはん200g・海鮮しゅうまい2個(低)・麩入りおろし煮・Pたいみそ 味噌汁(ナ・冬瓜)・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・チキンボール炒め煮(低)・温やっこ・P醤油 ブロッコリーピーナツ和え(分)1/2・りんご缶 夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け(低)・キャベツと挽肉の炒め煮・さつまいも茶 ハネジューメロン・牛乳100ml
15	朝 : ごはん200g・和風包み焼き(低)・大根とツナのサラダ1/2・Pたいみそ 味噌汁(ナ・タマゴ)・ヨーグルト 昼 : ごはん200g・赤魚の照り焼き100g(低)・鶏とじゃが芋の煮物・チーズサラ Pソイイルフィチ・Pゆずみそ 夕 : ごはん200g・鶏団子のうま煮(低)・かぶのかにあんかけ(分) ほうれん草お浸し1/2・黄桃缶・牛乳100ml	30	朝 : ごはん200g・とりつくね6個(低)・大根とツナの和え物・Pゆずみそ 味噌汁1/2(ナ・タマゴ)・りんごジュース100ml 昼 : ごはん200g・蒸りのねぎあんかけ(低)・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・梅干し・ヨーグルト 夕 : ごはん200g・鶏肉のバーベキュー焼き・かに焼売3個・白菜の酢味噌和え1/2 黄桃缶
		31	朝 : ごはん200g・はんぺんの卵とじ・かぶのおかか和え・Pたいみそ 味噌汁1/2(麩・ナ)・牛乳100ml 昼 : ごはん200g・鶏肉のトマト煮(低)・ツナ入りビーフンソテー 里芋のごま和え・オレンジ・Pゆずみそ 夕 : ごはん200g・蒸し魚〜甘酢あん〜(低)・肉団子のスープ煮(低) 菜の花の和え物1/2・ヨーグルト

令和 06年05月

月間メニュー表

鉄分コントロール食

1	朝 : ごはん150g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) たまごせんべい・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・キーマカレー・生野菜サラダ・P青じそドレッシング・りんご	16	朝 : ごはん150g・豆腐野菜ハンバーグ・(付)ソテー・鯖・キャベツ・ブロッコリーと卵のサラ P金山寺みそ・カルシウム牛乳 昼 : うどん180g・かけ汁(具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ ジョア(マスカット)
水	夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・(付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー・ジョア(マスカット)	木	夕 : ごはん200g・鶏肉の生姜焼き2切・(付)かぼちゃ・いんげんソテー 大根マヨサラダ・ハネジューメロン
2	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き3切・(付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(人参・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・(付)スナップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・バナナ1/2	17	朝 : ごはん150g・焼きさつま揚げ2個・(付)スナップエンドウ・白和え ふりかけ(やさい)・味噌汁(キャベツ・エノ)・ジョア(マスカット)・たまごせ いんげん青じそ和え・パイナップル
木	夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・ブロッコリー・ナツ和え・中華スープ ジョア(マスカット)	金	夕 : ごはん200g・蒸カレイの甘味噌かけ・(付)オクラ・切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し・ぶどうゼリー
3	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物・もやしの和え物・かに焼売2個 ふりかけ(たまご)・味噌汁(シロ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・ハンバーグ・デミグラスソース・(付)ブロッコリー・人参 ポテトのバター煮・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル・たま ご	18	朝 : ごはん150g・ミートボール・(付)ソテー・白菜のゆかり和え・P金山寺み 味噌汁(キャベツ・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・赤魚のおろし煮・(付)青菜・人参・きんぴられんこん 花野菜サラダ・Pポマドレッシング・バナナ1/2・ジョア(マスカット)
金	夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・(付)なす・ごぼうの炒め煮1/2 菜の花サラダ・ジョア(マスカット)	土	夕 : ごはん200g・豚肉ねぎ塩炒め・かぼちゃのレーズン煮・いんげんごま和え オレンジ
4	朝 : ごはん150g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え1.5・Pのり佃煮 ぶどうゼリー・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : うどん180g・かけ汁(具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) かぼちゃと豆のサラダ・ふんわり蒸しパン	19	朝 : ごはん150g・はんぺんチーズ焼き・(付)ピーマン・車麩の卵とじ(小鉢) 揚げなすの生姜和え・味噌汁(かぶ・かぶ葉)・ふりかけ(さけ)・カルシウム 昼 : ごはん200g・豚肉のピリ辛味噌焼き・(付)アスパラ・大根の煮物 春雨サラダ・マンゴー・たまごせんべい
土	夕 : ごはん200g・チキンカツ・(付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご	日	夕 : ごはん200g・白身魚のマヨ焼き・(付)粉ふき芋・ほうれん草辛子和え りんご・ジョア(マスカット)
5	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・白菜と三つ葉の和え物 カリフラワーのツナ和え・Pのり佃煮・味噌汁(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 竹の子ご飯200g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ1/2 青梗菜の中華和え・こどもの日デザート	20	朝 : ごはん150g・ほっけの塩焼き1.5・(付)切干煮・菜の花のなめ茸和え Pのり佃煮・味噌汁(トウ)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : 焼きそば150g・(具)・えび焼売2個・三色ナムル・マンゴー ジョア(マスカット)
日	夕 : ごはん200g・メバルの照り焼き・(付)オクラ・冬瓜のくず煮・豆腐サラ Pポマドレッシング・ミックスフルーツ缶・ジョア(マスカット)	月	夕 : ごはん200g・鶏肉の照り焼き2切・(付)インゲン・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん150g・オムレツ+オムレツ粉焼き・(付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(人参・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれない野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pソイルフル・ぶどうゼリー・たまごせんべい	21	朝 : ごはん150g・納豆・野菜とウインナーのソテー・香の物・味噌汁(里芋・袴) たまごせんべい・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・キーマカレー・生野菜サラダ・P青じそドレッシング・りんご
月	夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとペーコンソテー1/2・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	火	夕 : ごはん200g・さばの香味焼き・(付)かぼちゃ・五目煮・白菜のごま酢和え マンゴー・ジョア(マスカット)
7	朝 : ごはん150g・鶏肉と大根の炒め煮1.5・菜の花のおかか和え・P金山寺みそ 味噌汁(キャベツ・アゲ)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pポマドレッシング・具沢山汁 オレンジ	22	朝 : ごはん150g・出し巻き卵焼き3切・(付)白菜・杓の草ゆず和え(ツ入) Pたいみそ・味噌汁(人参・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・まぐろカツ・(付)スナップエンドウ・Pソース・ひじきと大豆の煮 浅漬(大根)・バナナ1/2
火	夕 : ごはん200g・メバルの照り焼き・(付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	水	夕 : ごはん200g・豚肉と厚揚げのオムレツ炒め・ブロッコリー・ナツ和え・中華スープ ジョア(マスカット)
8	朝 : ごはん150g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり 味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース・(付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー・ジョア(マスカット)	23	朝 : ごはん150g・京がんもの煮物・もやしの和え物・かに焼売2個 ふりかけ(たまご)・味噌汁(シロ・麩)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・ハンバーグ・デミグラスソース・(付)ブロッコリー・人参 ポテトのバター煮・海藻サラダ・P青じそドレッシング・パイナップル・たま ご
水	夕 : ごはん200g・鶏肉のごま醤油焼き・(付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ	木	夕 : ごはん200g・さわらの西京焼き・(付)なす・ごぼうの炒め煮1/2 菜の花サラダ・ジョア(マスカット)
9	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい3個・(付)いんげん・オクラのおろし和え Pのり佃煮・味噌汁(袴・冬瓜)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・ポークソテー・(付)ソテー・冷やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご	24	朝 : ごはん150g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え1.5・Pのり佃煮 ぶどうゼリー・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : うどん180g・かけ汁(具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付) かぼちゃと豆のサラダ・ふんわり蒸しパン
木	夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・(付)青菜・蓮根のみそ炒め カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン・ジョア(マスカット)	金	夕 : ごはん200g・チキンカツ・(付)ブロッコリー・Pソース・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご
10	朝 : ごはん150g・とりつくね・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物・Pのり佃 味噌汁(人参・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・さわらのねぎ味噌焼き・(付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パイナップル・ジョア(マスカット)	25	朝 : ごはん150g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・白菜と三つ葉の和え物 カリフラワーのツナ和え・Pのり佃煮・味噌汁(大根・アゲ)・牛乳100ml・た まご
金	夕 : ごはん200g・千草焼き・(付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和え キウイフルーツ・梅干し	土	夕 : ごはん200g・牛肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和 青肉メロン
11	朝 : ごはん150g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン2切・(付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pポマドレッシング・オレンジ	26	朝 : ごはん150g・オムレツ+オムレツ粉焼き・(付)アスパラ・Pケチャップ ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮・味噌汁(人参・白菜)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・かれない野菜あんかけ・五目がんも含め煮 大根と水菜のサラダ・Pソイルフル・ぶどうゼリー・たまごせんべい
土	夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し グレープゼリー・P金山寺みそ	日	夕 : ごはん200g・麻婆豆腐・キャベツとペーコンソテー1/2・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
12	朝 : ごはん150g・ふんわりシロ煮(軟)・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁(シロ・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・さばの塩焼き・(付)いんげん・金平ごぼう・春雨サラダ マンゴー・ジョア(マスカット)	27	朝 : ごはん150g・鶏肉と大根の炒め煮1.5・菜の花のおかか和え・P金山寺みそ 味噌汁(キャベツ・アゲ)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・二色丼(卵・肉)・花野菜サラダ・Pポマドレッシング・具沢山汁 オレンジ
日	夕 : ごはん200g・鶏肉と野菜の炒め物・冬瓜のえびあんかけ ブロッコリーごまあえ・りんご	月	夕 : ごはん200g・メバルの照り焼き・(付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
13	朝 : ごはん150g・さわらの塩焼き80g・(付)切干大根・サマ任・なすの土佐和 P金山寺みそ・味噌汁(人参・袴)・カルシウム牛乳 昼 : ごはん200g・牛皿・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル ジョア(マスカット)	28	朝 : ごはん150g・肉詰めいなりの煮物・ごぼうサラダ・味のり 味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・あじのおろしソース・(付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・マンゴー・ジョア(マスカット)
月	夕 : ごはん200g・松風焼き(軟)・(付)粉ふき芋・かぶとさつま揚げの煮物 フレンチサラダ・ハネジューメロン	火	夕 : ごはん200g・クリームシチュー2/3・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ
14	朝 : ごはん150g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーの和え物・Pのり佃煮 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・中華風かに卵蒸し・(付)ブロッコリー・肉しゅうまい2個・ナム バナナ1/2	29	朝 : ごはん150g・海鮮しゅうまい3個・(付)いんげん・オクラのおろし和え Pのり佃煮・味噌汁(袴・冬瓜)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・ポークソテー・(付)ソテー・温やっこ・P醤油 ブロッコリー・ナツ和え・りんご
火	夕 : ごはん200g・メバルの煮付け・(付)人参・なすと挽肉の味噌煮 白菜のゆず風味和え・杏仁フルーツ(分)・ジョア(マスカット)・梅干し	水	夕 : ごはん200g・赤魚の煮付け・(付)青菜・蓮根のみそ炒め カリフラワーゴマサラダ・ハネジューメロン・ジョア(マスカット)
15	朝 : ごはん150g・トマトオムレツ・(付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラ Pのり佃煮・味噌汁(人参・袴)・ジョア(マスカット)・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・銀だらの照り焼き・(付)ピーマン・じゃが芋の煮物 チーズサラダ・Pソイルフル・マンゴー	30	朝 : ごはん150g・とりつくね・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物・Pのり佃 味噌汁(人参・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・さわらのねぎ味噌焼き・(付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え・パイナップル・ジョア(マスカット)
水	夕 : ごはん200g・鶏肉の塩こうじ焼き・(付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青菜のマヨ和え・キウイフルーツ	木	夕 : ごはん200g・千草焼き・(付)オクラ・かに焼売2個・もやしのごま酢和え キウイフルーツ・梅干し
		31	朝 : ごはん150g・納豆・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え・味のり 味噌汁(麩・袴)・カルシウム牛乳・たまごせんべい 昼 : ごはん200g・タンドリーチキン2切・(付)アスパラ ツナ入りビーフンソテー・コーンサラダ・Pポマドレッシング・オレンジ
		金	夕 : ごはん200g・ほきの甘酢あん・野菜のスープ煮・春菊のお浸し グレープゼリー・P金山寺みそ

令和 06年05月

月間メニュー表

軟菜食 (6g)

1	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナーのソテー・P金山寺みそ味噌汁1/2(里芋・袴)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥330g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P青じそドレッシング・りんご	16	朝 : 全粥330g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーと卵のサラダ ふりかけ(さけ)・カルシウム牛乳 昼 : うどん180g・かけ汁(減)・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ オレンジジュース
水	夕 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)かたろ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー・豆乳・Pうめびしお	木	夕 : 全粥330g・鶏肉の生姜焼き・付)かたろ・いんげんカレー炒め 大根マヨサラダ・ハネジューメロン
2	朝 : 全粥330g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁1/2(大根・アゲ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・かれの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個・P醤油 浅漬(大根)・バナナ	17	朝 : 全粥330g・ふくさ卵焼き3切・付)ナップエンドウ・白和え・ふりかけ(やさし) カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・キノコ〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげん青じそ和え・パイナップル
木	夕 : 全粥330g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・中華スープ1/2・うぐいす豆	金	夕 : 全粥330g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・大根のそぼろ炒め煮 さつま芋煮1/2・ほうれん草のお浸し・ぶどうゼリー
3	朝 : 全粥330g・京がんもの煮物・もやしの和え物・Pゆずみそ 味噌汁1/2(豆・麩)・ヨーグルト飲料 昼 : 全粥330g・ハンバーグ〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・野菜サラダ(付入り)・P青じそドレッシング・パイナップル 夕 : 全粥330g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダ いちごゼリー	18	朝 : 全粥330g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁1/2(豆・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・冬瓜と厚揚げの煮物 花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・バナナ 夕 : 全粥330g・豚肉のねぎ塩炒め・かぼちゃのペースト煮3個・いんげんごま和え オレンジ・Pうめびしお
金	夕 : 全粥330g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 ヨーグルト飲料 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付け) かたろのゴマサラダ・ふんわり蒸しパン 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご・プリン	19	朝 : 全粥330g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁1/2(かたろ・かた葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・鶏肉のピリ辛焼き3切・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー・ジョア(ストロベリー) 夕 : 全粥330g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ほうれん草マヨ和え 金時豆・黄桃缶・Pゆずみそ
4	朝 : 全粥330g・ぎせい豆腐(アソシ・サマ)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・ヨーグルト飲料 昼 : 全粥330g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え こどもの日デザート・Pゆずみそ 夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : 全粥330g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のツナ和え1.5 Pのり佃煮・味噌汁1/2(かたろ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・中華うま煮・えび焼売2個・三色ナムル・フルーツゼリー
5	朝 : 全粥330g・オムレツ・付)アスパラ・ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮 味噌汁1/2(豆・袴)・白(菜)・豆乳(コーヒー) 昼 : 全粥330g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pフレッシュドレッシング(赤)・デザートムース 夕 : 全粥330g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ・P/ソイルフレ マンゴー	月	夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き3切・付)インゲンソテー・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナーのソテー・P金山寺みそ 味噌汁1/2(里芋・袴)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥330g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P青じそドレッシング・りんご	21	朝 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)かたろ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー・豆乳・Pうめびしお
7	朝 : 全粥330g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁1/2(豆・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の味噌炒め・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ・ヨーグルト 夕 : 全粥330g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	火	朝 : 全粥330g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え レモンゼリー・味噌汁1/2(袴・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の生姜炒め・冷やっこ・P醤油・ブロッコリーピーナツ和え・りんご
8	朝 : 全粥330g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・Pうめびしお カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し1/2 棒々鶏風和え・アセロラゼリー・ジョア(ストロベリー) 夕 : 全粥330g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2	22	朝 : 全粥330g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 ヨーグルト飲料 昼 : うどん180g・かけ汁(減塩)・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(外付け) かたろのゴマサラダ・ふんわり蒸しパン 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご・プリン
9	朝 : 全粥330g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 Pごはんソース(たまご)・味噌汁1/2(大根・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・さわらのねぎ味噌焼き・付)ナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : 全粥330g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売3個・Pうめびしお もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	水	朝 : 全粥330g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁1/2(大根・アゲ)・豆乳(バナナ) 昼 : 全粥330g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根とえびの煮物・青梗菜の中華和え 青肉メロン・カルシウム牛乳 夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶
10	朝 : 全粥330g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース	23	朝 : 全粥330g・オムレツ・付)アスパラ・ほうれん草ごま和え・Pのり佃煮 味噌汁1/2(豆・袴)・白(菜)・豆乳(コーヒー) 昼 : 全粥330g・かれの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pフレッシュドレッシング(赤)・デザートムース 夕 : 全粥330g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソテー・カリフラワーサラダ・P/ソイルフレ マンゴー
11	朝 : 全粥330g・ふんわりシジュー煮(軟)・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁1/2(豆・袴)・ヨーグルト飲料 昼 : 全粥330g・赤魚の塩焼き・付)いんげん・大根の甘辛炒め シルバーサラダ・マンゴー・カルシウム牛乳 夕 : 全粥330g・回鍋肉・冬瓜のえびあんかけ・ブロッコリーごまあえ・りんご Pのり佃煮	24	朝 : 全粥330g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・ふりかけ(野菜) カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し1/2 棒々鶏風和え・アセロラゼリー・牛乳100ml 夕 : 全粥330g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
12	朝 : 全粥330g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え レモンゼリー・味噌汁1/2(袴・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の生姜炒め・温やっこ・P醤油・ブロッコリーピーナツ和え・りんご	25	朝 : 全粥330g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 Pごはんソース(たまご)・味噌汁1/2(大根・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・さわらのねぎ味噌焼き・付)ナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : 全粥330g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売3個・Pうめびしお もやしのごま酢和え・キウイフルーツ
13	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース	26	朝 : 全粥330g・海苔しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え レモンゼリー・味噌汁1/2(袴・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁1/2(豆・アツアツ)・カルシウム牛乳 夕 : 全粥330g・赤魚の塩焼き・付)いんげん・大根の甘辛炒め シルバーサラダ・マンゴー・カルシウム牛乳 オレンジ・ヨーグルト
14	朝 : 全粥330g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・サマ任・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・牛皿・卵の花・青梗菜和え物1/2・パイナップル・牛乳100ml	27	朝 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)かたろ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー・豆乳・Pうめびしお
15	朝 : 全粥330g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーのマヨ和え・Pゆずみそ 味噌汁1/2(豆・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・肉しゅうまい3個・ナムル バナナ1/2 夕 : 全粥330g・メバルの煮付け・付)人参・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(分)・杏仁フルーツ(分)・牛乳100ml・Pのり佃煮	28	朝 : 全粥330g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え レモンゼリー・味噌汁1/2(袴・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁1/2(豆・アツアツ)・カルシウム牛乳 夕 : 全粥330g・赤魚の煮付け・付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮 さつま芋サラダ・ハネジューメロン
16	朝 : 全粥330g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷりヘルシーサラダ Pのり佃煮・味噌汁1/2(豆・袴)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 生野菜サラダ・P/ソイルフレ・マンゴー・ヨーグルト 夕 : 全粥330g・鶏肉の塩こうじ焼き4切・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青菜のマヨ和え・キウイフルーツ	29	朝 : 全粥330g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・ふりかけ(野菜) カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し1/2 棒々鶏風和え・アセロラゼリー・牛乳100ml 夕 : 全粥330g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
17	朝 : 全粥330g・とろろ・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 Pごはんソース(たまご)・味噌汁1/2(大根・アツアツ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・さわらのねぎ味噌焼き・付)ナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : 全粥330g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売3個・Pうめびしお もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	30	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース
18	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース	31	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテ コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース

令和 06年05月

月間メニュー表

軟菜食

1	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナーのソテー・P金山寺みそ味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥330g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P青じそドレッシング・りんご	16	朝 : 全粥330g・豆腐野菜ハンバーグ・付)ソテー・ブロッコリーと卵のサラダ 昼 : うどん180g・かけ汁・具)肉・里芋の煮物・小松菜のごまサラダ オレンジジュース 夕 : 全粥330g・鶏肉の生姜焼き・付)かぼちゃ・いんげんカレー炒め 大根マヨサラダ・ハネジューメロン
水	夕 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー・豆乳・Pうめびしお	木	夕 : 全粥330g・ふくさ卵焼き3切・付)スナップエンドウ・白和え・ふりかけ(やさし味噌汁(キャベツ・エノキ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・かれのいの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個・P醤油 浅漬(大根)・バナナ 夕 : 全粥330g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・中華スープ・うぐいす豆
2	朝 : 全粥330g・出し巻き卵焼き3切・付)白菜・ほうれん草ゆず和え Pたいみそ・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・かれのいの煮付け・付)里芋煮・豆腐しゅうまい3個・P醤油 浅漬(大根)・バナナ 夕 : 全粥330g・豚肉のオイスター炒め・さつま芋のレモン煮 ささみと胡瓜の和え物・中華スープ・うぐいす豆	17	朝 : 全粥330g・ふくさ卵焼き3切・付)スナップエンドウ・白和え・ふりかけ(やさし味噌汁(キャベツ・エノキ)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・キノコ〜玉葱ソース〜・付)ブロッコリー・もやしの彩り炒め いんげん青じそ和え・パイナップル 夕 : 全粥330g・蒸カレイの甘味噌かけ・付)オクラ・大根のそぼろ炒め煮 さつま芋煮1/2・ほうれん草のお浸し・ぶどうゼリー
木	朝 : 全粥330g・京がんもの煮物・もやしの和え物・Pゆずみそ・味噌汁(シロ・苳) ヨーグルト飲料 昼 : 全粥330g・ハンバーグ〜デミグラスソース〜・付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト・野菜サラダ(苳入り)・P青じそドレッシング・パイナップル 夕 : 全粥330g・さわらの西京焼き・付)なす・白菜の煮浸し・菜の花サラダ いちごゼリー	金	朝 : 全粥330g・ミートボール・付)ソテー・白菜の梅マヨ和え・Pのり佃煮 味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・赤魚のおろし煮・付)青菜・人参・冬瓜と厚揚げの煮物 花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・バナナ 夕 : 全粥330g・豚肉のねぎ塩炒め・かぼちゃのソース煮3個・いんげんごま和え オレンジ・梅干し
3	朝 : 全粥330g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 ヨーグルト飲料 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(苳付) かぼちゃのゴマサラダ・ふんわり蒸しパン 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご・プリン	土	朝 : 全粥330g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・鶏肉のピリ辛焼き3切・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー・ジョア(ストロベリー) 夕 : 全粥330g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ほうれん草マヨ和え 金時豆・黄桃缶・梅干し
4	朝 : 全粥330g・ぎせい豆腐(苳・苳)・カリフラワーのツナ和え ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・苳)・ヨーグルト飲料 昼 : 全粥330g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根のそぼろかけ・青梗菜の中華和え こどもの日デザート・Pゆずみそ 夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶	日	朝 : 全粥330g・はんぺんチーズ焼き・付)ピーマン・揚げなすの生姜和え ふりかけ(さけ)・味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・鶏肉のピリ辛焼き3切・付)アスパラ・大根とあげの煮物 春雨サラダ・マンゴー・ジョア(ストロベリー) 夕 : 全粥330g・白身魚のマヨ焼き・付)粉ふき芋・ほうれん草マヨ和え 金時豆・黄桃缶・梅干し
5	朝 : 全粥330g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和え Pのり佃煮・味噌汁(苳・苳)・豆乳(コーヒー) 昼 : 全粥330g・かれのいの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pフレッシュレタス(赤)・デザートムース 夕 : 全粥330g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソース・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー	月	朝 : 全粥330g・ほっけの塩焼き・付)切干煮・菜の花のツナ和え1.5 Pのり佃煮・味噌汁(苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・中華うま煮・えび焼売2個・三色ナムル・フルーツゼリー 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き3切・付)インゲンソテー・かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ・キウイフルーツ
6	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・野菜とウイナーのソテー・P金山寺みそ 味噌汁(里芋・苳)・カルシウム牛乳・豆乳ウエハース 昼 : 全粥330g・クリームシチュー・生野菜サラダ・P青じそドレッシング・りんご	火	朝 : 全粥330g・さばの香味焼き・付)かぼちゃ・大根とちくわの煮物 白菜のごま酢和え・マンゴー・豆乳・Pうめびしお
7	朝 : 全粥330g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(キャベツ・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の味噌炒め・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ・ヨーグルト 夕 : 全粥330g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ	水	朝 : 全粥330g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・Pうめびしお 味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・アセロラゼリー・ジョア(ストロベリー) 夕 : 全粥330g・鶏肉のごま醤油焼き・付)甘煮・ピーマンのしらす炒め 白菜のしそ和え・バナナ1/2
8	朝 : 全粥330g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・レモンゼリー・味噌汁(苳・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の生姜炒め・冷やっこ・P醤油・ブロッコリー・苳和え・りんご	木	朝 : 全粥330g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え・Pのり佃煮 ヨーグルト飲料 昼 : うどん180g・かけ汁・具)油揚げ・青菜・葱・卵豆腐(苳付) かぼちゃのゴマサラダ・ふんわり蒸しパン 夕 : 全粥330g・鶏肉の照り焼き・付)粉ふき芋・野菜のトマト煮 小松菜のマヨ和え・りんご・プリン
9	朝 : 全粥330g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : 全粥330g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売3個・梅干し もやしのごま酢和え・キウイフルーツ	金	朝 : 全粥330g・ぎせい豆腐の和風あん・白菜と三つ葉の和え物 ふりかけ(かつお)・味噌汁(大根・苳)・豆乳(バナナ) 昼 : 全粥330g・鶏肉と春雨の甘辛炒め・大根とえびの煮物・青梗菜の中華和え 青肉メロン・カルシウム牛乳 夕 : 全粥330g・ぶりのバター醤油焼き・付)オクラ・冬瓜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶
10	朝 : 全粥330g・冷や奴+P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテー コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース	土	朝 : 全粥330g・オムレツ・付)アスパラ・Pケチャップ・ほうれん草ごま和え Pのり佃煮・味噌汁(苳・苳)・豆乳(コーヒー) 昼 : 全粥330g・かれのいの野菜あんかけ・絹あげと南瓜の煮物 大根と水菜のサラダ・Pフレッシュレタス(赤)・デザートムース 夕 : 全粥330g・麻婆豆腐・キャベツとベーコンソース・カリフラワーサラダ P和風ドレッシング・マンゴー
11	朝 : 全粥330g・ふんわりシジュー煮(軟)・ほうれん草サラダ・P金山寺みそ 味噌汁(苳・苳)・ヨーグルト飲料 昼 : 全粥330g・赤魚の塩焼き・付)いんげん・大根の甘辛炒め シルバーサラダ・マンゴー・カルシウム牛乳 夕 : 全粥330g・回鍋肉・冬瓜のえびあんかけ・ブロッコリーごまあえ・りんご Pのり佃煮	日	朝 : 全粥330g・鶏肉と大根の炒め煮・菜の花のおかか和え・ふりかけ(たらこ) 味噌汁(キャベツ・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の味噌炒め・花野菜サラダ・Pゴマドレッシング・具沢山汁 オレンジ・ヨーグルト 夕 : 全粥330g・白身魚の粒マヨ焼き・付)ソテー・肉じゃが 小松菜のなめたけ和え・キウイフルーツ
12	朝 : 全粥330g・さわらの塩焼き80g・付)切干大根・苳・なすの土佐和え ふりかけ(野菜)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・牛皿・卵の花・青梗菜和え物・パイナップル・牛乳100ml	月	朝 : 全粥330g・肉詰めいなりの煮物・かぼちゃサラダ・ふりかけ(野菜) 味噌汁(かぶ・かぶ葉)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・あじのおろしソース・付)ブロッコリー・なすの煮浸し 棒々鶏風和え・アセロラゼリー・牛乳100ml 夕 : 全粥330g・クリームシチュー・ピーマンのしらす炒め・白菜のしそ和え バナナ1/2
13	朝 : 全粥330g・大根と豚肉の煮物・カリフラワーのマヨ和え・Pゆずみそ 味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・中華風かに卵蒸し・付)ブロッコリー・肉しゅうまい3個・ナムル バナナ1/2 夕 : 全粥330g・メバルの煮付け・付)人参・なすと挽肉の味噌煮 ポテトサラダ(分)・杏仁フルーツ(分)・牛乳100ml・Pのり佃煮	火	朝 : 全粥330g・海鮮しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・レモンゼリー・味噌汁(苳・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の生姜炒め・温やっこ・P醤油・ブロッコリー・苳和え・りんご
14	朝 : 全粥330g・トマトオムレツ・付)ほうれん草・豆たっぷり味噌汁 Pのり佃煮・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・銀だらの照り焼き・付)ピーマン・じゃが芋の煮物 生野菜サラダ・Pフレッシュレタス・マンゴー・ヨーグルト 夕 : 全粥330g・鶏肉の塩こうじ焼き4切・付)ブロッコリー・かぶのかにあんかけ 青菜のマヨ和え・キウイフルーツ	水	朝 : 全粥330g・とりつくね・付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 Pごはんソース(たまご)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・さわらのねぎ味噌焼き・付)スナップエンドウ・かぼちゃの煮物 キャベツの辛子マヨ和え・パイナップル 夕 : 全粥330g・干草焼き・付)オクラ・かに焼売3個・梅干し もやしのごま酢和え・キウイフルーツ
15	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテー コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース	木	朝 : 全粥330g・海苔しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・レモンゼリー・味噌汁(苳・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の生姜炒め・温やっこ・P醤油・ブロッコリー・苳和え・りんご
16	朝 : 全粥330g・冷や奴・P醤油・はんぺんの卵とじ・オクラのおかか和え Pごはんソース(たまご)・味噌汁(苳・苳)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・タンダーチキン2切・付)アスパラ・ツナ入りビーフンソテー コーンサラダ・Pゴマドレッシング・オレンジ 夕 : 全粥330g・ほきの甘酢あん・肉団子のスープ煮(分)・のりポテト 春菊のお浸し・野菜ジュース	金	朝 : 全粥330g・海苔しゅうまい3個・付)いんげん・オクラのおろし和え Pたいみそ・レモンゼリー・味噌汁(苳・冬瓜)・カルシウム牛乳 昼 : 全粥330g・豚肉の生姜炒め・温やっこ・P醤油・ブロッコリー・苳和え・りんご

令和 06年05月

月間メニュー表

幼児食A

Table with 2 columns of meal entries. Each entry includes a day of the week (e.g., 朝, 昼, 夕) and a list of food items and quantities (e.g., 軟飯100g, ひきわり納豆, P醤油, 野菜とウイナーのソテー1/2).

令和 06年05月

月間メニュー表

幼児食B

1	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・野菜とウイナーのソテー・大根おろし牛乳100ml 昼 : ごはん100g・クリームシチュー(分)1/2・ポイルサラダ・りんご 水 夕 : ごはん100g・メバルの煮付け30g・(付)人参・大根とはんぺん煮物1/2 白菜のごま和え(分)1/2・マンゴー・ヨーグルト	16	朝 : ごはん100g・ハンバーグ40g(幼・学)・(付)ソテー ブロッコリーと卵のサラダ1/2・牛乳100ml 昼 : うどん120g・かけ汁(減)・(具)肉1/3・里芋の煮物 小松菜のごまサラダ1/2・オレンジジュース 木 夕 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮1/2・カリフラワーの炒め煮・大根マヨサラ・ 洋梨缶
2	朝 : ごはん100g・目玉焼き(幼)・ミートボール(お肉)2個 納豆草お浸し(分)1/2・ふりかけ(さけ)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・まぐろカツ1切(幼)・(付)スナップエンドウ・豆腐しゅうまい2個 チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 木 夕 : ごはん100g・挽肉とトウ中華煮(幼)1/2・かぼちゃ煮(分)・ブロッコリー・ナツ和 ヨーグルト	17	朝 : ロールパン1個・P砂糖不使用フルベリー・オムレツ1/2+キャップ (付)スナップエンドウ・菜の花サラダ1/2・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・ササミ〜玉葱ソース(幼)2切・(付)ブロッコリー もやしの彩り炒め1/2・ポテトサラダ(分)・洋梨缶 金 夕 : ごはん100g・蒸かいた味噌かけ(幼学)・(付)オクラ・さつま芋煮 キャベツのごまサラダ・ぶどうゼリー
3	朝 : ごはん100g・チキンピカタ1個・(付)ソテー・もやしの和え物1/2 牛乳100ml 昼 : ごはん100g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・(付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・キャベツと卵のサラダ・パイナップル 金 夕 : ごはん100g・赤魚の味噌煮30g・(付)なす(分)・白菜の煮浸し 菜の花サラダ1/2・いちごゼリー	18	朝 : ごはん100g・ミートボール3個・(付)ソテー・フレンチサラダ・Pのり佃煮 牛乳100ml 昼 : ごはん100g・赤魚のおろし煮50g・(付)青菜・人参・花野菜サラダ(幼) バナナ1/2・野菜ジュース(マンゴー) 土 夕 : チャーハン(幼)・かぼちゃのレーズン煮1/2・いんげんごまマヨ和え・みかん
4	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え(分)1/2・Pのり佃煮 牛乳100ml・パインゼリー 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)1/2・(具)油揚げ1/3・青菜・葱・卵豆腐(外付け)1/2 カリフラワーのゴマサラダ・ヤクルト 土 夕 : ごはん100g・チキンカツ30g(幼)・(付)ブロッコリー・野菜のトマト煮 納豆草お浸し(分)1/2・りんご缶	19	朝 : ごはん100g・はんぺんチーズ焼き1枚・(付)ピーマン・花野菜サラダ1/2 ふりかけ(野菜)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・豚肉の味噌焼き1/2・(付)アスパラ・大根とあげの煮物(幼) 白菜とかまの和え物・メロンゼリー 日 夕 : ごはん100g・えびカツ1/2(幼)・(付)ホイルキャベツ・ほうれん草マヨ和え 金時豆・りんご
5	朝 : ごはん100g・鶏肉のクリーム煮2/3・フレンチサラダ1/2(幼) ふりかけ(かつお)・牛乳100ml・いちごゼリー 昼 : ごはん100g・牛肉と春雨の炒め物(幼)・大根のそぼろかけ1/2 和風サラダ1/2・こどもの日デザート 日 夕 : ごはん100g・メバルのバター蒸し50g・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮1/2 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : レーズンパン・トマトオムレツ・(付)ブロッコリー・菜の花サラダ りんごジュース・ヨーグルト 昼 : 焼きそば100g・(具)紅生姜炒め・三色ナムル・フルーツゼリー 月 夕 : ごはん100g・鶏肉のてり煮1切・(付)インゲンソテー・かぼちゃサラダ(分)1/2 マカロニサラダ1/2・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん100g・チキンパン粉焼き1切・(付)アスパラ・ほうれん草ごま和え Pのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かれない野菜あんかけ1/2・かぼちゃの甘煮・大根サラダ(分) デザートムース 月 夕 : スパゲティボリタン(幼)・豆腐しゅうまい2個・カリフラワーサラダ(幼)1/2・マンゴー	21	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・野菜とウイナーのソテー・大根おろし 牛乳100ml 昼 : ごはん100g・クリームシチュー(分)1/2・ポイルサラダ・りんご 火 夕 : ごはん100g・メバルの煮付け30g・(付)人参・大根とはんぺん煮物1/2 白菜のごま和え(分)1/2・マンゴー・ヨーグルト
7	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮1/2・菜の花サラダ・ふりかけ(たらこ) 牛乳100ml 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)1/2・カリフラワーのお浸し・具沢山汁1/2(分) みかん缶 火 夕 : ごはん100g・白身魚のマヨ焼き1/2・(付)ソテー・じゃが芋そぼろ煮 小松菜の和え物1/2・洋梨缶	22	朝 : ごはん100g・目玉焼き(幼)・ミートボール(お肉)2個 納豆草お浸し(分)1/2・ふりかけ(さけ)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・まぐろカツ1切(幼)・(付)スナップエンドウ・豆腐しゅうまい2個 チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 水 夕 : ごはん100g・挽肉とトウ中華煮(幼)1/2・かぼちゃ煮(分)・ブロッコリー・ナツ和 ヨーグルト
8	朝 : ロールパン1個・P砂糖不使用イコジヤム・肉だんごのスープ煮2個 かぼちゃサラダ1/2・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かくりムロツケ(幼)・(付)ポイル野菜・小松菜のマヨ和え(分) アセロラゼリー 水 夕 : ごはん100g・鶏つみれの煮物(幼)1/2・大根としらすの炒煮1/2 白菜のおかか和え・バナナ1/2・ヨーグルト	23	朝 : ごはん100g・チキンピカタ1個・(付)ソテー・もやしの和え物1/2 牛乳100ml 昼 : ごはん100g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・(付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・キャベツと卵のサラダ・パイナップル 木 夕 : ごはん100g・赤魚の味噌煮30g・(付)なす(分)・白菜の煮浸し 菜の花サラダ1/2・いちごゼリー
9	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい2個・(付)いんげん・麩入りおろし煮1/2 ふりかけ(かつお)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・チキンボール炒め煮2/3・冷やっこ(幼)1/2・ブロッコリー・ナツ和 りんご・ヤクルト 木 夕 : ごはん100g・赤魚の煮付け35g(幼)・(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮1/2 さつま芋サラダ1/2・ピーチゼリー	24	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え(分)1/2・Pのり佃煮 牛乳100ml・パインゼリー 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)1/2・(具)油揚げ1/3・青菜・葱・卵豆腐(外付け)1/2 カリフラワーのゴマサラダ・ヤクルト 金 夕 : ごはん100g・チキンカツ30g(幼)・(付)ブロッコリー・野菜のトマト煮 納豆草お浸し(分)1/2・りんご缶
10	朝 : ごはん100g・とりつくね3個・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・蒸かいたねぎあんかけ30g・(付)青梗菜・ポテトサラダ キャベツおかかか和え1/2・パイナップル 金 夕 : ごはん100g・干草焼き1/2・(付)オクラ・豆腐焼売2個 もやしのごまサラダ1/2・キウイフルーツ	25	朝 : ごはん100g・鶏肉のクリーム煮2/3・フレンチサラダ1/2(幼) ふりかけ(かつお)・牛乳100ml・いちごゼリー 昼 : ごはん100g・牛肉と春雨の炒め物(幼)・大根のそぼろかけ1/2 青梗菜の中華和え・青肉メロン 土 夕 : ごはん100g・メバルのバター蒸し50g・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮1/2 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶
11	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・はんぺんの卵とじ1/2 オクラのおかか和え1/2・味噌汁1/2(麩・絆)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮(学)1/2・ツナ入りピザソース1/2 ポイルサラダ(幼)・みかん缶 土 夕 : ごはん100g・ほきの甘酢あん(幼)・肉団子のスープ煮(分)1/2 菜の花の和え物・いちごゼリー	26	朝 : ごはん100g・チキンパン粉焼き1切・(付)アスパラ・ほうれん草ごま和え Pのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かれない野菜あんかけ1/2・かぼちゃの甘煮・大根サラダ(分) デザートムース 日 夕 : スパゲティボリタン(幼)・豆腐しゅうまい2個・カリフラワーサラダ(幼)1/2・マンゴー
12	朝 : ごはん100g・ふんわりシジフコ煮(軟)1/2・ほうれん草浸し(分)1/2 ふりかけ(さけ)・牛乳100ml・ぶどうゼリー 昼 : ごはん100g・赤魚の塩焼き50g・(付)いんげん・大根の煮物 シルバーサラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん100g・挽肉とキャベツの炒め煮1/2・冬瓜のえびあんかけ1/2 ブロッコリーごまあえ1/2・りんごゼリー・ヨーグルト	27	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮1/2・菜の花サラダ・ふりかけ(たらこ) 牛乳100ml 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)1/2・カリフラワーのお浸し・具沢山汁1/2(分) みかん缶 月 夕 : ごはん100g・白身魚のマヨ焼き1/2・(付)ソテー・じゃが芋そぼろ煮 小松菜の和え物1/2・洋梨缶
13	朝 : ごはん100g・肉団子のミルク煮1/2・ブロッコリーとツナのサラダ1/2 ふりかけ(野菜)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・鶏つみれ煮(幼)1/2・青梗菜和え物1/2・卵豆腐(外付け)1/2 オレンジゼリー 月 夕 : ごはん100g・から揚げ2個・(付)粉ふき芋・かぶの煮物1/2・黄桃缶 ヤクルト	28	朝 : ロールパン1個・P砂糖不使用イコジヤム・肉だんごのスープ煮2個 かぼちゃサラダ1/2・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かくりムロツケ(幼)・(付)ポイル野菜・小松菜のマヨ和え(分) アセロラゼリー 火 夕 : ごはん100g・鶏つみれの煮物(幼)1/2・大根としらすの炒煮1/2 白菜のおかか和え・バナナ1/2・ヨーグルト
14	朝 : ごはん100g・大根のそぼろ煮1/2・ほうれん草和え物1/2・ふりかけ(かつお) ピーチゼリー 昼 : ごはん100g・中華風かに卵蒸し1/2・(付)ブロッコリー・豆腐と白菜の煮浸し1 もやしサラダ(幼)・バナナ1/2・りんごジュース100ml 火 夕 : ごはん100g・魚のチーズ焼き35g・(付)人参・ポテトサラダ(分) Pのり佃煮・杏仁フルーツ	29	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい2個・(付)いんげん・麩入りおろし煮1/2 ふりかけ(かつお)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・チキンボール炒め煮2/3・温やっこ(幼)1/2・ブロッコリー・ナツ和 りんご・ヤクルト 水 夕 : ごはん100g・赤魚の煮付け35g(幼)・(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮1/2 さつま芋サラダ1/2・ピーチゼリー
15	朝 : ごはん100g・トマトオムレツ1/2・(付)キャベツ・大根とツナのサラダ1/2 Pのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・挽肉と野菜カレー(学幼)1/2・フレンチサラダ(チーズ)1/2・マンゴー 水 夕 : ごはん100g・鶏肉の塩唐揚げ2個・(付)ブロッコリー・かぶのあんかけ(分)1/2 青菜のマヨ和え・黄桃缶・ヨーグルト	30	朝 : ごはん100g・とりつくね3個・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物 ふりかけ(たまご)・アップル乳飲料 昼 : ごはん100g・蒸かいたねぎあんかけ30g・(付)青梗菜・コロツケ(幼) キャベツおかかか和え1/2・パイナップル 木 夕 : ごはん100g・干草焼き1/2・(付)オクラ・豆腐焼売2個 もやしのごまサラダ1/2・キウイフルーツ
	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・はんぺんの卵とじ1/2 オクラのおかか和え1/2・味噌汁1/2(麩・絆)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮(学)1/2・ツナ入りピザソース1/2 ポイルサラダ(幼)・みかん缶 金 夕 : ごはん100g・ほきの甘酢あん(幼)・肉団子のスープ煮(分)1/2 菜の花の和え物・いちごゼリー	31	

令和 06年05月

月間メニュー表

幼児食C

1	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・野菜とウイナーのソテー・大根おろし牛乳100ml 昼 : ごはん100g・クリームシチュー(分)1/2・ポイルサラダ・りんごぶどうジュース 水 夕 : ごはん100g・メバルの煮付け30g・(付)人参・大根とはんぺん煮物1/2白菜のごま和え(分)1/2・マンゴー・ヨーグルト	16	朝 : ごはん100g・ハンバーグ40g(幼・学)・(付)ソテーブロッコリーと卵のサラダ1/2・牛乳100ml 昼 : うどん120g・かけ汁(減)(幼)・(具)肉1/3・里芋の煮物小松菜のごまサラダ1/2・オレンジジュース 木 夕 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮1/2・いんげんカレー炒め・大根マヨサラダ洋梨缶・牛乳100ml
2	朝 : ごはん100g・目玉焼き(幼)・ミートボール(お肉)3個 納豆草お浸し(分)1/2・ふりかけ(さけ)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・まぐろカツ2切(幼)・(付)スナップエンドウ・豆腐しゅうまい2個チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 木 夕 : ごはん100g・挽肉とトウ中華煮(幼)1/2・かぼちゃ煮(分)・ブロッコリーピーナツ和ヨーグルト	17	朝 : ロールパン1個・P砂糖不使用ブルーベリー・オムレツ+キャブ(付)スナップエンドウ・菜の花サラダ1/2・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・アツメ〜玉葱ソース(幼)2切・(付)ブロッコリーもやしの彩り炒め1/2・ポテトサラダ(分)・洋梨缶 金 夕 : ごはん100g・蒸かいた味噌かけ(幼学)・(付)オクラ・さつま芋煮キャベツのごまサラダ・ぶどうゼリー
3	朝 : ごはん100g・チキンピカタ1個・(付)ソテー・もやしの和え物・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・(付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・キャベツと卵のサラダ・パイナップル・ヨーグルト 金 夕 : ごはん100g・赤魚の味噌煮30g・(付)なす(分)・白菜の煮浸し菜の花サラダ1/2・いちごゼリー	18	朝 : ごはん100g・ミートボール3個・(付)ソテー・フレンチサラダ・Pのり佃煮 昼 : ごはん100g・赤魚のおろし煮50g・(付)青菜・人参・花野菜サラダ(幼)バナナ1/2・野菜ジュース(マンゴー) 土 夕 : チャーハン(幼)・かぼちゃのレーズン煮1/2・いんげんごまマヨ和え・みかん
4	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え(分)1/2・Pのり佃煮牛乳100ml・パインゼリー 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)1/2・(具)油揚げ1/2・青菜・葱・卵豆腐(外付け)1/2 かつおのゴマサラダ・ヤクルト 土 夕 : ごはん100g・チキンカツ30g(幼)・(付)ブロッコリー・野菜のトマト煮納豆草お浸し(分)1/2・りんご缶	19	朝 : ごはん100g・はんぺんチーズ焼き1枚・(付)ピーマン・花野菜サラダふりかけ(野菜)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・豚肉の味噌焼き1/2・(付)アスパラ・大根とあげの煮物(幼)白菜とかまの和え物・メロンゼリー 日 夕 : ごはん100g・えびカツ(幼)・(付)キャベツ・ほうれん草マヨ和え・金時りんご
5	朝 : ごはん100g・鶏肉のクリーム煮2/3・フレンチサラダ(幼)ふりかけ(かつお)・牛乳100ml・いちごゼリー 昼 : ごはん100g・牛肉と春雨の炒め物(幼)・大根のそぼろかけ・和風サラダ1/2 子どもの日デザート 日 夕 : ごはん100g・メバルのバター蒸し50g・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮1/2 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶	20	朝 : レーズンパン・トマトオムレツ・(付)ブロッコリー・菜の花サラダりんごジュース・ヨーグルト 昼 : 焼きそば100g・(具)紅生姜炒め・三色ナムル・フルーツゼリー 月 夕 : ごはん100g・鶏肉のてり煮1切・(付)インゲン・かぼちゃサラダ(分)マカロニサラダ1/2・キウイフルーツ
6	朝 : ごはん100g・チキンパン粉焼き1切・(付)アスパラ・ほうれん草ごま和えPのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かれない野菜あん50g(幼)・かぼちゃの甘煮・大根サラダ(分)デザートムース 月 夕 : スパゲティボリタ(幼)・豆腐しゅうまい2個・カリフラワーサラダ(幼)マンゴー	21	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・野菜とウイナーのソテー・大根おろし牛乳100ml 昼 : ごはん100g・クリームシチュー(分)1/2・ポイルサラダ・りんごぶどうジュース 火 夕 : ごはん100g・メバルの煮付け30g・(付)人参・大根とはんぺん煮物1/2白菜のごま和え(分)1/2・マンゴー・ヨーグルト
7	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮1/2・菜の花サラダ・ふりかけ(たらこ)牛乳100ml 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)1/2・カリフラワーのお浸し・具沢山汁1/2(分)みかん缶 火 夕 : ごはん100g・白身魚のマヨ焼き・(付)ソテー・じゃが芋そぼろ煮小松菜の和え物1/2・洋梨缶	22	朝 : ごはん100g・目玉焼き(幼)・ミートボール(お肉)3個 納豆草お浸し(分)1/2・ふりかけ(さけ)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・まぐろカツ2切(幼)・(付)スナップエンドウ・豆腐しゅうまい2個チーズ入りキャベツサラダ・黄桃缶 水 夕 : ごはん100g・挽肉とトウ中華煮(幼)1/2・かぼちゃ煮(分)・ブロッコリーピーナツ和ヨーグルト
8	朝 : ロールパン1個・P砂糖不使用イチョウジャム・肉だんごのスープ煮2個かぼちゃサラダ・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かくりムロツケ(幼)・(付)ポイル野菜・小松菜のマヨ和え(分)アセロラゼリー 水 夕 : ごはん100g・鶏つみれの煮物(幼)・大根としらすの炒煮1/2白菜のおかか和え・バナナ1/2・ヨーグルト	23	朝 : ごはん100g・チキンピカタ1個・(付)ソテー・もやしの和え物・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・ハンバーグ40g〜デミグラスソース〜・(付)ブロッコリー・人参 ジャーマンポテト1/2・キャベツと卵のサラダ・パイナップル・ヨーグルト 木 夕 : ごはん100g・赤魚の味噌煮30g・(付)なす(分)・白菜の煮浸し菜の花サラダ1/2・いちごゼリー
9	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい2個・(付)いんげん・麩入りおろし煮1/2ふりかけ(かつお)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・チキンボール炒め煮2/3・冷やっこ(幼)1/2・ブロッコリーピーナツ和りんご・ヤクルト 木 夕 : ごはん100g・赤魚の煮付け35g(幼)・(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ・ピーチゼリー	24	朝 : ごはん100g・根菜のそぼろ煮・キャベツのツナ和え(分)1/2・Pのり佃煮牛乳100ml・パインゼリー 昼 : うどん120g・かけ汁(減塩)1/2・(具)油揚げ1/2・青菜・葱・卵豆腐(外付け)1/2 かつおのゴマサラダ・ヤクルト 金 夕 : ごはん100g・チキンカツ30g(幼)・(付)ブロッコリー・野菜のトマト煮納豆草お浸し(分)1/2・りんご缶
10	朝 : ごはん100g・とりつくね3個・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物ふりかけ(たまご)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・蒸かいたねぎあんかけ・(付)青梗菜・ポテトサラダキャベツおかか和え1/2・パイナップル 金 夕 : ごはん100g・干草焼き1/2・(付)オクラ・豆腐焼売2個もやしのごまサラダ1/2・キウイフルーツ	25	朝 : ごはん100g・鶏肉のクリーム煮・フレンチサラダ1/2(幼)・アップル乳飲料牛乳100ml・いちごゼリー 昼 : ごはん100g・牛肉と春雨の炒め物(幼)・大根のそぼろかけ青梗菜の中華和え・青肉メロン 土 夕 : ごはん100g・メバルのバター蒸し50g・(付)キャベツ・冬瓜のくず煮1/2 かぼちゃサラダ・ミックスフルーツ缶
11	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・はんぺんの卵とじ1/2オクラのおかか和え1/2・味噌汁1/2(麩・絆)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮(学)1/2・ツナ入りピーナツ1/2ポイルサラダ(幼)・みかん缶・ヨーグルト 土 夕 : ごはん100g・ほきの甘酢あん(幼)・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和えいちごゼリー	26	朝 : ごはん100g・チキンパン粉焼き1切・(付)アスパラ・ほうれん草ごま和えPのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かれない野菜あん50g(幼)・かぼちゃの甘煮・大根サラダ(分)デザートムース 日 夕 : スパゲティボリタ(幼)・豆腐しゅうまい2個・カリフラワーサラダ(幼)マンゴー
12	朝 : ごはん100g・ふんわりシジフコ煮(軟)1/2・ほうれん草浸し(分)1/2ふりかけ(さけ)・牛乳100ml・ぶどうゼリー 昼 : ごはん100g・赤魚の塩焼き50g・(付)いんげん・大根の煮物シルバーサラダ・マンゴー 日 夕 : ごはん100g・挽肉とキャベツの炒め煮1/2・冬瓜のえびあんかけブロッコリーごまあえ・りんごゼリー・ヨーグルト	27	朝 : ごはん100g・鶏肉と大根の炒め煮1/2・菜の花サラダ・ふりかけ(たらこ)牛乳100ml 昼 : ごはん100g・二色丼(卵・肉)1/2・カリフラワーのお浸し・具沢山汁1/2(分)みかん缶 月 夕 : ごはん100g・白身魚のマヨ焼き・(付)ソテー・じゃが芋そぼろ煮小松菜の和え物1/2・洋梨缶
13	朝 : ごはん100g・肉団子のミルク煮1/2・ブロッコリーとツナのサラダ1/2ふりかけ(野菜)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・牛丼(減)1/2・青梗菜和え物1/2・卵豆腐(外付け)1/2 オレンジゼリー 月 夕 : ごはん100g・から揚げ2個・(付)粉ふき芋・かぶの煮物1/2・黄桃缶ヤクルト	28	朝 : ロールパン1個・P砂糖不使用イチョウジャム・肉だんごのスープ煮2個かぼちゃサラダ・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・かくりムロツケ(幼)・(付)ポイル野菜・小松菜のマヨ和え(分)アセロラゼリー 火 夕 : ごはん100g・鶏つみれの煮物(幼)・大根としらすの炒煮1/2白菜のおかか和え・バナナ1/2・ヨーグルト
14	朝 : ごはん100g・大根のそぼろ煮1/2・ほうれん草和え物1/2・ふりかけ(かつお)ピーチゼリー 昼 : ごはん100g・中華風かに卵蒸し1/2・(付)ブロッコリー・豆腐と白菜の煮浸しもやしサラダ(幼)・バナナ1/2・りんごジュース100ml 火 夕 : ごはん100g・魚のチーズ焼き50g・(付)人参・ポテトサラダ(分)Pのり佃煮・杏仁フルーツ	29	朝 : ごはん100g・海鮮しゅうまい2個・(付)いんげん・麩入りおろし煮1/2ふりかけ(かつお)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・チキンボール炒め煮2/3・温やっこ(幼)1/2・ブロッコリーピーナツ和りんご・ヤクルト 水 夕 : ごはん100g・赤魚の煮付け35g(幼)・(付)青菜・キャベツと挽肉の炒め煮さつま芋サラダ・ピーチゼリー
15	朝 : ごはん100g・トマトオムレツ1/2・(付)キャベツ・大根とツナのサラダ1/2Pのり佃煮・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・挽肉と野菜カレー(学幼)1/2・フレンチサラダ(チーズ)・マンゴー 水 夕 : ごはん100g・鶏肉の塩唐揚げ2個・(付)ブロッコリー・かぶのあんかけ(分)1/2青菜のマヨ和え・黄桃缶・ヨーグルト	30	朝 : ごはん100g・とりつくね3個・(付)ブロッコリー・大根とツナの和え物ふりかけ(たまご)・アップル乳飲料 昼 : ごはん100g・蒸かいたねぎあんかけ・(付)青梗菜・コロツケ(幼)キャベツおかか和え1/2・パイナップル 木 夕 : ごはん100g・干草焼き1/2・(付)オクラ・豆腐焼売2個もやしのごまサラダ1/2・キウイフルーツ
		31	朝 : ごはん100g・ひきわり納豆・P醤油・はんぺんの卵とじ1/2オクラのおかか和え1/2・味噌汁1/2(麩・絆)・牛乳100ml 昼 : ごはん100g・鶏肉のトマト煮(学)1/2・ツナ入りピーナツ1/2ポイルサラダ(幼)・みかん缶・ヨーグルト 金 夕 : ごはん100g・ほきの甘酢あん(幼)・肉団子のスープ煮(分)・菜の花の和えいちごゼリー

令和 06年05月

月間メニュー表

離乳食A

1 水	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	16 木	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :
2 木	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :	17 金	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
3 金	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	18 土	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
4 土	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	19 日	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :
5 日	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :	20 月	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
6 月	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	21 火	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :
7 火	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :	22 水	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
8 水	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	23 木	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :
9 木	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :	24 金	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
10 金	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	25 土	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
11 土	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	26 日	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :
12 日	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :	27 月	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
13 月	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	28 火	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :
14 火	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :	29 水	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :
15 水	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :	30 木	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮魚・北海道コーン・ももと白ぶどう 夕 :
		31 金	朝 : 昼 : へ°-す粥40g・煮やっこ・かぼちゃとさつまいも・すりおろしりんご 夕 :

