

献立表

脂質コントロール食

								5/1		5/2		5/3			
朝	A定食								ハン90g・イコシヤム 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム ミネストローネ(チキ) 果物(バナナ0.5単位) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム エビ・チリ(チ) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)				
昼	A定食								ご飯 220g ハハルの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ドレ) 手作りゼリー(イ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ フルーツデザート(P)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え(キハツ)				
夕	A定食								ご飯 220g 鶏肉のパン粉焼(F) 付)パックソース 長芋サラダ りんごのコンポート	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ワケ・ハハツ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(ムネ90) 大根の炒め物 ブロッコリーのナムル 味噌汁(玉葱・麩)				
		5/4		5/5		5/6		5/7		5/8		5/9		5/10	
朝	A定食	ハン90g・イコシヤム カブと鶏ひきのソテー 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド カワカエとエビのソテー 減 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 小柱のクリーム煮(T) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム スープ仕立て(D) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 野菜の炒め物(小柱) 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム キャベツのスープ煮 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド ポークのトマト煮 果物(バナナ) ジョア(ブレン)							
昼	A定食	ご飯 220g 鶏肉のトマト煮T 鍋しぎ 春雨サラダ(T)	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのチリF 手作りゼリー(イ)	ご飯 220g 林の香味ソース(焼) 大豆とひじきの煮物 D 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんつゆ(温) キャベツの金平 煮豆(金時豆)	ご飯 220g ウロコガの冷製トマトソース⑤ 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ご飯 220g 鶏肉のBBQソース焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ブロッコリーチリ(P)	ご飯 220g 鯉の田楽焼き 金平ごぼう 春雨チリ(カワ)							
夕	A定食	ご飯 220g メハルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜チリ(D) 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯 220g メルサ(白身)レモン焼き ホトトギス 杏仁豆腐 味噌汁(ハハ・チ)	ご飯 220g ミートローフ スハゲチリチリ(フルチ) フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(ミツハ・豆麩)	ピーズ御飯(220) 赤魚の西京焼き(60) 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(インゲン 1/2) みたらし団子	ご飯 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め(D) マフィドニア(フルチ)春 清し汁(チ・チリ)	行事食献立 お楽しみに!	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(チハ・チ)							
		5/11		5/12		5/13		5/14		5/15		5/16		5/17	
朝	A定食	ハン90g・イコシヤム 野菜ソテー(F) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 鶏肉のトマト煮F(減) 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム 野菜ソテー U 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド チリチリ(T) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 鶏肉のコンソメ 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム ウチとキャベツのスープ(F) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 豚しゃぶチリ(チ) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)							
昼	A定食	ご飯 220g 豚肉の生姜炒め カリフラワーのオスター炒め サヨチチリT	彩り野菜のサッパリチリ サラダうどんつゆ ホトトギス 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯 220g メルサのトマトソース(80)T ホトトギス キャベツサラダ 手作りゼリー(イ)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜のお浸し	ご飯 220g ハ宝菜(T) 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯 220g メルサのチリチリ(チ) 高野豆腐の煮物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ご飯 220g メルサのチリチリ(チ) 高野豆腐の煮物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャベツ・豆腐)							
夕	A定食	ご飯 220g 煮込みハハチ(チ)D 白菜ソテー 蒸しパン(黒糖) コンソメスープ(ニンジン・タマキ)	ご飯 220g メルサの和風ソース F 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯 220g 鶏肉の照り焼き(T) 春雨の金平煮 菜の花の和え物 味噌汁(ミツハ・豆腐)	ご飯 220g 酢どりT 野菜の中華和え 里芋のそぼろあんかけ 中華スープ(ワケ・ねぎ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ご飯 220g チキンのパン粉焼(T) 付)パックソース 茹ます生姜和え ブロッコリーのエビあん 手作りゼリー(イ)	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付)大根おろし 付)パック醤油 切り昆布の煮付け ボン酢和え(キャリ・トマト) 中華スープ(玉ねぎ)							
		5/18		5/19		5/20		5/21		5/22		5/23		5/24	
朝	A定食	ハン90g・マールド 豚肉と野菜のチリ⑤ 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム ミネストローネ(チキ) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド エビと野菜のチリ 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム トマトスープ煮(チキ) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム 南瓜のスープ煮 P 果物(キウイ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド チキンのサラダ 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 野菜ソテー 果物(バナナ) ジョア(ブレン)							
昼	A定食	ご飯 220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(コマツナ・シメジ)	ご飯 220g チキンソテー(T) ごま和え(インゲン)⑤ ホトトギス(ノドレ)	ミートソースうどん(250) コンソメスープ 白菜と小柱のチリ	ご飯 220g メルサのムニエル(60) ごぼうとコンニャクの煮物 ゆかり和え(白菜)	ご飯 220g チキンソテー(D) 新じゃがの煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 220g オスターソース炒め(T) 煮浸し(白菜・ニンジン) さつま芋チリ(D)	ご飯 220g 鯉の照り焼き(50) 青菜とシラスの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(イ)							
夕	A定食	ご飯 220g チキンソテー(T) ブロッコリーチリ りんごのコンポート 中華スープ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻サラダ(キャリ) 蒸しパン(黒糖)	梅しご飯 鯉の照り煮 甘酢和え(キャベ・ニン) ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ミートローフ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 マフィドニア(フルチ)春	ご飯 220g メルサの香味焼き⑤(80) 酢の物(キャベ・ワケ) 手作りゼリー(イ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g メルサの香味焼き⑤(80) 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g 豆腐ハンチ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ワケ) 手作りゼリー(イ) のり佃煮Pc							
		5/25		5/26		5/27		5/28		5/29		5/30		5/31	
朝	A定食	ハン90g・イコシヤム 鶏肉と野菜のコンソメ煮 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム 白菜と小柱のスープ(D) 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム エビと野菜のチリ 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド カワカエとエビのチリ 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・イコシヤム トマトスープ煮(チキ) 果物(オレンジ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド チキンのサラダ 果物(バナナ) ジョア(ブレン)	ハン90g・マールド 野菜ソテー 果物(バナナ) ジョア(ブレン)							
昼	A定食	チャーシュー麺(T) 高野豆腐の煮物 かぶのお浸しT	チキンライス ツナサラダ(青じそ) コンソメスープ(ホホ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 キャベツのごま酢和え	ご飯 220g 鯉の南蛮漬(焼・80) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ(トマト)	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤	ご飯 220g メルサのトマトソースかけ(F) 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g 松風焼き(T) 煮浸し(白菜・ニンジン) 和え物(キャリ・ツナ)D 手作りゼリー(イ) のり佃煮Pc							
夕	A定食	ご飯 220g カニ・チリ(F) 盛合せチリ(ブ・ロ・トマト) フルチ	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨チリ(ムネチリ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ホトトギス(キャリ・フルチ) 味噌汁(キャベツ・麩)	ご飯 220g 焼コロッケ(P) 付)パックソース かき揚げ(ピーズ) フルチ コンソメスープ(コマツナ・ニン)	ご飯 220g シルバーレモン焼きT 春雨のさつと煮T あんみつ 味噌汁(ワケ・タマネギ)	ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル 蒸しパン(黒糖) 中華スープ(玉ねぎ)	ご飯 220g 林の野菜ソース(80) 若竹煮 ごま和え(キャベツ) 味噌汁(大根・ワケ 1/2)							

* 献立は都合により変更させていただきます。