献　立　表

脂質コントロール食

							5/1	5/2
朝	A定食						ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食						ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの甘酢あんかけ(D 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ドレ) 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	ご飯　220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂﾃﾞｻﾞｰﾄ(P)
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(ﾜｹｷﾞ・ﾊﾝﾍﾟﾝ)
		5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｴﾋﾞｸﾞﾗﾀﾝ(T) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ カブと鶏ひきのソテー 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 減 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 小柱のクリーム煮(T) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｽｰﾌﾟ仕立て(D) 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｷｬﾍﾞﾂのスープ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	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 大根とツナのｻﾗﾀﾞF 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	ご飯　220g ﾎｷの香味ｿｰｽ（焼) 大豆とひじきの煮物 D 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんかけつゆ(温) ｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	ご飯　220g ｳﾛｺﾏｸﾞの冷製ﾄﾏﾄｿｰｽF 新じゃが芋の煮物 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(P)
夕	A定食	ご飯　220g 鶏肉の生姜焼き(ﾑﾈ90) 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムル 味噌汁(玉葱・麩)	ご飯　220g メバルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜ｻﾗﾀﾞ(D) 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ﾈｷﾞ)	ご飯　220g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(ﾐﾂﾊﾞ・豆麩)	ﾋﾟｰｽ御飯(220) 赤魚の西京焼き(60 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ 1/2 みたらし団子	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　220g 鮭の塩焼き(60) 付）大根おろし 付)パック醤油 ぜんまいの炒め煮 蒸しパン(白)
		5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･あんず ポークのトマト煮 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜ソテー(F) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮F(減 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜ソテー U 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ﾂﾅｻﾗﾀﾞ（T) 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 鶏肉のｺﾝｿﾒ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ(F) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g 鯵の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾜﾚ)	ご飯　220g 豚肉の生姜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｲｽﾀｰ炒め ｻｲｺﾛｻﾗﾀﾞT	彩り野菜のｻｯﾊﾟﾘ麺 サラダうどんつゆ 煮豆(金時豆) 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻのﾄﾏﾄｿｰｽ(80)T ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ キャベツサラダ 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	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 八宝菜（T) 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙのﾁｬﾝﾁｬ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉
夕	A定食	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(ﾅﾒｺ・ﾈｷﾞ)	ご飯　220g 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｻｻﾐ)D 白菜ソテー 蒸しパン(黒糖) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾆﾝｼﾞﾝ・ﾀﾏﾈｷﾞ	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ 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(ﾐﾂﾊﾞ・豆腐)	ご飯　220g 酢どり T 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・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(ｷｬﾍﾞﾂ・豆腐)	ご飯　220g ﾁｷﾝのﾊﾟﾝ粉焼（Ｔ） 付）パックソース 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん 手作りゼリー(ｲｵﾝ)
		5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･あんず 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ⑤ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 豚肉と野菜のｿﾃｰ⑤ 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず エビと野菜のｿﾃｰ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｼﾞｬｶﾞｲﾓのｽｰﾌﾟ煮 P 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ﾁｷﾝのサラダ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g チキンﾋﾟｶﾀ(ムネ80 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ添え	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・ｼﾒｼﾞ)	ご飯　220g チキンソテー(T) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ)⑤ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾉﾝﾄﾞﾚﾌﾚﾝﾁ)	ﾐｰﾄｿｰｽうどん(250) コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻのムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 ゆかり和え（白菜）	ご飯　220g ﾁｷﾝｼﾞﾝｼﾞｬｰ（D) 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　220g ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め（T) 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) さつま芋ｻﾗﾀﾞ(D)
夕	A定食	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 ポン酢和え(ｷｭｳﾘ､ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ)	ご飯　220g チキンソテー(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ りんごのコンポート 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐（P) 海藻サラダ（ｷｭｳﾘ) 蒸しパン(黒糖)	梅しそご飯 鯵の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞ・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 ﾏﾁｪﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ)春	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの香味焼き⑤(80) 酢の物（ｷｭｳ・ﾜｶ) 手作りゼリー(ｲｵﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　220g ﾎｷの野菜あんかけ(60 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾜｶﾒ・タマネギ)
		5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･あんず 野菜ソテー 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ(D) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ポークのトマト煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ スープ煮(トリ) U 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ツナサラダ(ｽｲｰﾄｺｰﾝ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)Pc 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g 鯵の照り焼き(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(ｲｵﾝ)	ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺(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) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶﾎﾞﾁｬ)	ご飯　220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　220g 鯵の南蛮漬け(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 ﾒﾙﾙｰｻのﾄﾏﾄｿｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物
夕	A定食	ご飯　220g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾜｶﾒ) 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	ご飯　220g ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ(F) 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛ・ﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	ご飯　220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑｼﾄﾞﾘ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯　220g 赤魚の西京焼き(60 大根の炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ｷｭｳ・ﾌﾚﾝﾁ) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・麩)	ご飯　220g 焼コロッケ（P) 付）パックソース ｶｸﾃﾙｻﾗﾀﾞ(ﾋﾞｰﾝｽﾞ) ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞ	ご飯　220g シルバーレモン焼きT 春雨のさっと煮T あんみつ 味噌汁(ﾜｶﾒ・タマネギ)	ご飯　220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル 蒸しパン(黒糖) 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ)
		5/31						
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｼﾞｬｶﾞｲﾓのスープ煮(T) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）						
昼	A定食	ご飯　220g 松風焼き（T) 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) 和え物(ｷｭｳﾘ・ツナ)D 手作りゼリー(ｲｵﾝ) のり佃煮Pc						
夕	A定食	ご飯　220g ﾎｷの野菜ｿｰｽ(80) 若竹煮 ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 味噌汁(大根・ﾜｹｷﾞ1/2)						

＊　献立は都合により変更する場合があります。