

2026年 5月 実施献立表 特養・ショートステイ 花美郷

5月31日(日)		5月1日(金)			5月2日(土)								
朝	かに風雑炊 ツナポテト 小松菜のお浸し	洋風トマト雑炊 ミートボール カリフラワーのドレ和え	みそ汁(麩・大根) ハムポテト キャベツのツナ和え いりこみそ	みそ汁(大根・しめじ) 豚肉の梅塩たれ焼き ポテト金平 キウイ	みそ汁(なめこ・あげ) 蝦仁豆腐 なすの中華マリネ フルーツ(みかん缶)								
昼	みそ汁(菜の花・ひらたけ) お好み焼き風卵焼き 玉ねぎのサラダ ぶどうヨーグルト	※メニューのほかに 土曜日朝・昼・夕には ご飯が付きま			焼きプリンタルト 牛乳	誕生日ケーキ(セレクト)							
間	やわらか抹茶プリン	※都合によりメニューが変更される場合があります			プリン	チョコワッパ							
夕	清汁(かまぼこ・葉大根) 鶏肉と冬瓜の煮物 ビーンズサラダ メイバランスブリックゼリー(豆とう)	清汁(麩・みつば) かまぼこ 長芋とほうれん草の和え物 ファイバーゼリーりんご	清汁(麩・みつば) かまぼこ 長芋とほうれん草の和え物 ファイバーゼリーりんご	清汁(麩・みつば) かまぼこ 長芋とほうれん草の和え物 ファイバーゼリーりんご	鶏の香草ハン粉焼き 菜の花のわさび和え ぶどうヨーグルト								
栄養価	kcal 1,457 たんぱく質 53.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,435 たんぱく質 41.6 塩分(g) 6.3	kcal 1,435 たんぱく質 41.6 塩分(g) 6.3	kcal 1,435 たんぱく質 41.6 塩分(g) 6.3	kcal 1,417 たんぱく質 52.5 塩分(g) 6.3	kcal 1,417 たんぱく質 52.5 塩分(g) 6.3							
5月3日(日)		5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月9日(土)	
朝	だらこ雑炊 ソーセージ入りスクランブル 人参のピーナツ和え	鶏梅しそ雑炊 さつまあげと野菜の煮物 インゲンのドレ和え	ハン粥(コンポタ) エビ野菜ソテー オクラのお浸し	きつね雑炊 卵の花 10品目のサラダ	鶏雑炊 炒り豆腐 菜の花の磯辺和え	ザーサイ中華雑炊 トマトスクランブル コールスロー	みそ汁(なめこ・あげ) にしんの甘露煮 小松菜の白和え うめびしお						
昼	みそ汁(かぶ・かぶの葉) さばの竜田揚げ カリフラワーとアスパラのサラダ ヨーグルト	みそ汁(葱・わかめ) 牛肉コロッケ 小松菜のソテー フルーツ(ぶどう缶)	チキンカレー(目玉焼き) フレンチサラダ フルーツ(黄桃缶)	中華スープ(わかめ・木耳) 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル フルーツ(黄桃缶)	みそ汁(麩・しいたけ) サーモンフライ(ソース) ジャーマンポテト 青りんごゼリー	★お楽しみ膳★ キャロットライス・スープ 和風みそグラタン オーロラサラダ 抹茶ムース	みそ汁(かぶ・かぶの葉) ポークチャップ 海草サラダ フルーツ(パイン缶)						
間	寒天ミルクプリン	チョコマフィン 牛乳	ひとくちまんじゅう(ゆずあん)	ととやき(チョコ) ジュース	鉄分丸ぼうろ	ヘルシーチョコパウラム 牛乳	マンゴープリン						
夕	かきたま汁 豚肉と大根の煮物 玉ねぎのサラダ メイバランスブリックゼリー(バナナ)	かきたま汁 エビと白菜のおろし煮 ほうれん草の味噌マヨ和え メロンムース	みそ汁(麩・あげ) ほっけの塩焼き 小松菜の磯辺和え いちごヨーグルト	みそ汁(まいたけ・水菜) オムレットマトソース アスパラとカリフラワーのサラダ エネケアムースチーズケーキ	みそ汁(葉大根・あげ) 豚肉の生姜焼き 人参のごま塩昆布和え りんごヨーグルト	みそ汁(白菜・わかめ) 豆腐のこあんかけ インゲンの生姜和え ファイバーゼリーちみつレモン	白身魚のねぎ味噌焼き 刻み昆布煮 ぶどうヨーグルト						
栄養価	kcal 1,472 たんぱく質 53.6 塩分(g) 6.3	kcal 1,407 たんぱく質 50.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,436 たんぱく質 59.3 塩分(g) 6.4	kcal 1,352 たんぱく質 47.4 塩分(g) 6.3	kcal 1,410 たんぱく質 59.3 塩分(g) 6.7	kcal 1,441 たんぱく質 49.5 塩分(g) 6.7	kcal 1,453 たんぱく質 57.1 塩分(g) 6.3						
5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		5月16日(土)	
朝	鮭雑炊 ひき肉の炒め物 菜の花のごまマヨ和え	梅しそ雑炊 干草卵焼き ほうれん草とツナのドレ和え	ハン粥(ミルク) ウイナーソテー キャロットサラダ	山菜雑炊 筑前煮 金時豆	豚みそ雑炊 里芋のそぼろ煮 マカロニサラダ	卵雑炊 大豆五目煮 カリフラワーのゆかり和え	みそ汁(麩・大根) 豆腐の華風煮 ほうれん草のお浸し のりつく						
昼	みそ汁(麩・しいたけ) タンダーリーチキン 里芋とソーセージのコンメチーフソテー いちごヨーグルト	そら豆ご飯 清まし汁(かまぼこ・葉大根) ヒレカツ煮 金平こぼろ フルーツ(カクテル)	しょうゆラーメン 大学芋 プリン	中華炊き込みご飯 豚肉と卵とキクラゲの中華炒め 春雨サラダ フルーツ(白桃)	みそ汁(かぶの葉・ひらたけ) チーズはんぺんフライ 豆腐がんもの煮物 フルーツ(マンゴー)	みそ汁(葱・わかめ) 鱈のちゃんちゃん焼き風 なすのきんぴら フルーツ(洋梨缶)	コンソメスープ(人参・ベーコン) 鶏肉のレモンパッパー焼き 卵のソテー フルーツ(りんご缶)						
間	かぼちゃパバロア	カステラ 牛乳	吹雪饅頭	オレンジケーキ ジュース	☆特別おやつ☆ 抹茶みずようかん	生クリームワッフル 牛乳	キャラメルプリン						
夕	みそ汁(大根・わかめ) エビと豆腐の中華風 茄子とオクラのお浸し プロテインゼリー(メロン)	みそ汁(麩・大根) 鶏肉の葱塩炒め 角天の煮物 ぶどうムース	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) あじの香草パン粉焼き みず菜ときのこの和え物 みかんヨーグルト	みそ汁(豆腐・葉大根) ハニーマスタードチキン ツナサラダ エネケアムースメロン	清まし汁(麩・みつば) スパニッシュオムレット 南瓜のソフト煮 黄桃ヨーグルト	みそ汁(かぶの葉・ひらたけ) チーすはんぺんフライ 豆腐がんもの煮物 フルーツ(マンゴー)	みそ汁(葱・わかめ) 鱈のちゃんちゃん焼き風 なすのきんぴら フルーツ(洋梨缶)	豚肉とブロックのピリ辛炒め お好みキャベツマヨサラダ ヨーグルト					
栄養価	kcal 1,421 たんぱく質 62.8 塩分(g) 6.3	kcal 1,416 たんぱく質 53.2 塩分(g) 6.7	kcal 1,467 たんぱく質 54.2 塩分(g) 6.7	kcal 1,476 たんぱく質 62.3 塩分(g) 6.6	kcal 1,428 たんぱく質 51.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,424 たんぱく質 54.1 塩分(g) 6.5	kcal 1,417 たんぱく質 53.0 塩分(g) 6.4						
5月17日(日)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)	
朝	中華風雑炊 野菜大豆煮 いんげん胡麻和え	味噌雑炊 味噌雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ	ハン粥(コンソメ) 魚のソーセージソテー オクラのおかか和え	菜めし雑炊 厚揚げの彩りあんかけ カリフラワーのマリネ	さつま芋雑炊 切昆布と大豆煮 小松菜の磯辺和え	南瓜雑炊 ちくわと野菜の煮物 いんげんのピーナツ和え	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 揚げ出し豆腐野菜あん 里芋とベーコンのソテー フルーツ(白桃)	ハヤシライス カリフラワーの朝太子ドレ和え フルーツ(パイン缶)					
昼	みそ汁(かぶの葉・えのき) 鶏の油淋ソース 小松菜のソテー いちごヨーグルト	みそ汁(麩・あげ) スタミナ焼肉風炒め モロヘイヤの和えもの フルーツ(ぶどう缶)	わかめご飯 みそ汁(かぶ・かぶの葉) おろしハンバーグ ピザ風フライドポテト バナナ	★お楽しみ膳★ ポキ丼 コンソメスープ(人参・ベーコン) ポテトサラダ フルーツカクテル	ポークカレー 花野菜サラダ フルーツ(みかん缶)	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 揚げ出し豆腐野菜あん 里芋とベーコンのソテー フルーツ(白桃)	ハヤシライス カリフラワーの朝太子ドレ和え フルーツ(パイン缶)						
間	水羊羹(くり)	バナナオムレット 牛乳	人形焼き	抹茶オムレット ジュース	乳菓饅頭	クリームブッセ 牛乳	黒糖風味寒天ミルクプリン						
夕	みそ汁(白菜・あげ) さわらの幽庵焼き オクラと竹輪の和え物 メイバランスブリックゼリー(豆とう)	みそ汁(こぼろ・玉ねぎ) 干草焼き ひじき白和え パインムース	みそ汁(椎茸・白菜) 白身魚の甘酢煮 ほうれん草のくるみ和え ストロベリーヨーグルト	みそ汁(麩・しいたけ) 鶏肉のドレッシング漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 ピーチムース	みそ汁(葱・みつば) 和風あんかけオムレット ツナの煮物 きなこヨーグルト	みそ汁(菜の花・ひらたけ) 鶏のじゆ煮 鍋しき 抹茶ゼリー	豚肉のもろみ焼き ほうれん草のくるみ和え ヨーグルト						
栄養価	kcal 1,405 たんぱく質 59.2 塩分(g) 6.5	kcal 1,459 たんぱく質 53.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,475 たんぱく質 56.6 塩分(g) 6.6	kcal 1,426 たんぱく質 53.3 塩分(g) 6.6	kcal 1,448 たんぱく質 51.1 塩分(g) 6.6	kcal 1,406 たんぱく質 44.3 塩分(g) 6.3	kcal 1,438 たんぱく質 47.6 塩分(g) 6.3						
5月24日(日)		5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)		5月30日(土)	
朝	なめだけ雑炊 豆と野菜の彩煮 れんごんの梅おかか和え	中華風味雑炊 スクランブルエッグ さつま芋サラダ	ハン粥(ジャム) 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ ブロックリーのドレ和え	菜めし雑炊 厚揚げの彩りあんかけ カリフラワーのマリネ	梅はたす雑炊 ツナのソテー ごぼうサラダ	みそ汁(大根・わかめ) チキンきのこ豆腐ソース コールスローサラダ フルーツ(ぶどう缶)	みそ汁(いんげん・にんじん) 豆腐ハンバーグ 春雨炒め フルーツ(りんご缶)						
昼	みそ汁(小松菜・ごぼう) アジフライ パンパンサラダ ぶどうヨーグルト	みそ汁(あげ・葉大根) 豚と茄子の中華炒め もやしの梅おかか和え 杏ニフルーツ(オレンジソース)	ゆかりご飯 みそ汁(麩・わかめ) 野菜コロッケ たまごサラダ フルーツ(洋梨缶)	カレーうどん カリフラワーのたらこマヨ和え フルーツ(カクテル)	中華スープ(春雨・きくらげ) 白身魚のチリソース キャベツとベーコンのオイスター炒め いちごムース	みそ汁(大根・わかめ) チキンきのこ豆腐ソース コールスローサラダ フルーツ(ぶどう缶)	みそ汁(いんげん・にんじん) 豆腐ハンバーグ 春雨炒め フルーツ(りんご缶)						
間	甘酒ゼリー(生姜シロップ)	☆特別おやつ☆ 酒まんじゅう 芋ようかん	みそ汁(大根・しめじ) 白身魚の煮つけ 卵の花(小松菜) りんごヨーグルト	みそ汁(大根・しめじ) 白身魚の煮つけ 卵の花(小松菜) りんごヨーグルト	みそ汁(大根・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮 海藻サラダ きなこヨーグルト	みそ汁(なめこ・あげ) 擬製豆腐 ぜんまい煮 青りんごゼリー	海老と豚肉の炒めもの もすくどオクラの酢の物 ヨーグルト						
夕	清汁(はんぺん・かぶの葉) 鶏のバジルチーズ焼き チンゲン菜とコーンのソテー メイバランスブリックゼリー(ストロベリー)	清まし汁(はんぺん・葉大根) 鶏と豆腐のおろし煮 がんもどきの炒り煮 メロンムース	みそ汁(椎茸・白菜) 白身魚の煮つけ 卵の花(小松菜) りんごヨーグルト	みそ汁(はんぺん・葉大根) 鶏肉のトマト煮 冬瓜と油揚げの煮物 ぶどうムース	みそ汁(大根・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮 海藻サラダ きなこヨーグルト	みそ汁(なめこ・あげ) 擬製豆腐 ぜんまい煮 青りんごゼリー	海老と豚肉の炒めもの もすくどオクラの酢の物 ヨーグルト						
栄養価	kcal 1,437 たんぱく質 50.0 塩分(g) 6.4	kcal 1,452 たんぱく質 50.5 塩分(g) 6.5	kcal 1,457 たんぱく質 50.9 塩分(g) 6.7	kcal 1,446 たんぱく質 55.1 塩分(g) 6.5	kcal 1,426 たんぱく質 54.2 塩分(g) 6.4	kcal 1,450 たんぱく質 60.0 塩分(g) 6.5	kcal 1,423 たんぱく質 44.7 塩分(g) 6.5						

5月 特養 花美郷

特別メニュー・おやつ のお知らせ



母の日

和風グラタン



14日

抹茶水ようかん

今月の健康 ...

気候が温かい日が増えてきましたが、季節の変わり目は寒暖差が大きく体調を崩しやすいですね。美味しいお食事で、皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきます。

20日

ポキ丼



25日

酒まんじゅう

