

		2020年6月1日(月)	2020年6月2日(火)	2020年6月3日(水)	2020年6月4日(木)	2020年6月5日(金)	2020年6月6日(土)	
朝食	E P F S	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	
		ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ マンゴープリン コンソメスープ	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	
		米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き 枝豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚のピカタ マカロニサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーチェ 味噌汁	
		1513kcal 60.9g 51.6g 8.3g	1427kcal 58.0g 42.8g 8.2g	1311kcal 48.4g 37.1g 5.2g	1354kcal 58.0g 29.1g 8.0g	1445kcal 63.6g 39.9g 6.8g	1432kcal 50.4g 44.6g 5.8g	
		2020年6月7日(日)	2020年6月8日(月)	2020年6月9日(火)	2020年6月10日(水)	2020年6月11日(木)	2020年6月12日(金)	2020年6月13日(土)
朝食	E P F S	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
		豚肉のストロガノフ風 ポテトサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁	チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	枝豆ごはん 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 油淋鶏 もやしとパプリカのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花マヨネーズ和え 新玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー
		米飯 魚の野菜あんかけ 冷ややっこ フルーツ 味噌汁	米飯 魚のガーリックソテー カリフラワー炒め煮 コンポート 吸い物	米飯 魚の西京漬け焼き 厚焼き玉子 チーズケーキ 味噌汁	米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁
		1446kcal 54.4g 45.9g 7.5g	1410kcal 64.3g 44.7g 8.4g	1386kcal 62.0g 37.4g 9.4g	1305kcal 53.4g 32.1g 4.3g	1593kcal 62.2g 49.2g 8.3g	1329kcal 66.2g 29.8g 8.5g	1452kcal 59.3g 44.1g 6.1g
		2020年6月14日(日)	2020年6月15日(月)	2020年6月16日(火)	2020年6月17日(水)	2020年6月18日(木)	2020年6月19日(金)	2020年6月20日(土)
朝食	E P F S	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
		メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ リンゴゼリー コーンスープ	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 鶏肉のきじ焼き 青菜と厚揚げの炒め オレンジゼリー コンソメスープ	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物	米飯 豚肉の竜田揚げ ねばねばサラダ ミルクプリン 味噌汁	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁
		米飯 豆腐とかにのあんとし煮 トマトとザーサイの和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷらきのこあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁
		1476kcal 51.5g 46.2g 7.6g	1453kcal 52.9g 48.9g 9.6g	1415kcal 62.3g 46.2g 7.7g	1577kcal 59.5g 35.2g 5.6g	1359kcal 66.8g 29.7g 8.9g	1455kcal 63.1g 46.7g 8.7g	1218kcal 44.0g 24.3g 5.8g



	2020年6月21日(日)	2020年6月22日(月)	2020年6月23日(火)	2020年6月24日(水)	2020年6月25日(木)	2020年6月26日(金)	2020年6月27日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 ヒレカツ <small>錦糸卵とトマトの中華風サラダ</small> 杏仁豆腐 味噌汁	米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうぎスープ
夕食	米飯 魚の和風ムニエル 田楽 コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁
栄養量	E 1411kcal P 48.3g F 50.2g S 6.2g	E 1478kcal P 55.4g F 46.7g S 9.4g	E 1544kcal P 59.6g F 54.6g S 11.2g	E 1249kcal P 43.3g F 31.1g S 5.2g	E 1462kcal P 57.4g F 47.7g S 8.3g	E 1520kcal P 57.8g F 42.4g S 10.1g	E 1378kcal P 58.0g F 39.9g S 6.7g

	2020年6月28日(日)	2020年6月29日(月)	2020年6月30日(火)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳
昼食	米飯 豚肉生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 鶏とえのきのつくね焼き なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げ炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き なすの揚げ出し フルーツカクテル 味噌汁
栄養量	E 1423kcal P 50.5g F 48.7g S 8.3g	E 1311kcal P 53.3g F 32.3g S 7.3g	E 1491kcal P 61.8g F 45.9g S 9.1g

献立は、都合により変更になることがあります。

栄養量表示は、E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分です。

**HAPPY MOTHER'S DAY!**



## ～毎日の食事から～

新型コロナウイルス感染拡大、緊急事態宣言などで、面会が制限されているので、ことしの母の日は、例年のように入居者のご家族がいらっしゃることもなく、寂しいものになってしまいましたが、ささやかな、母の日のプレゼントにちょっと早めの5月8日に行事食を作りました。

季節のごはん、豆ごはん、華やかな煮物、真ん中のお花型の練り物が花を添えています。

早く、緊急事態宣言が解除されて、日常が戻ってくることを祈っています。

