



予定は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|--------------|--------|
| | | | | 1 | 2 2種セレクト | 3 |
| 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 2種セレクト | 7 2種セレクト | 8 | 9 | 10 |
| 11 MOTHER'S DAY | 12 2種セレクト | 13 | 14 2種セレクト | 15 | 16 | 17 |
| 18 イベント | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 2種セレクト | 24 |
| 25 | 26 2種セレクト | 27 2種セレクト | 28 | 29 | 30 | 31 |

※ 各イベント、ご参加希望の際はスタッフまで直接お問い合わせください

イベント予定

- 5月4日(日) レク
- 5月11日(日) 習字
- 5月13日(火) フラワーアレンジメント
- 5月18日(日) お楽しみイベント
- 5月21日(水) フラワーアレンジメント
- 5月22日(木) 手作業
- 5月25日(日) カレンダー作り



5月行事湯

お楽しみ入浴剤入り
5/4 (日) ~ 5/10 (土)

お楽しみ 昼食

- 5月1日(木)・21日(水) 丼の日
- 5月9日(金)・19日(月) わくわく献立
- 5月15日(木)・28日(水) 月替わり御膳
- 5月17日(土)・30日(土) 麺の日
- 5月20日(火) 元気メニュー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | |
|--|---|--|---|---|----|---|---|---|--|--|
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 | | | | |
| 月替わり御膳 開催日 5月15日(木) 28日(水) | | 今月のデザート  開催日 5月5日 (日) | | 2種セレクトの日は、 お肉かお魚の お好きな主菜を お選びいただけます! | | 丼の日 * 豚焼肉丼 カロリー 568kcal 炭水化物 80.8g たん白質 27.7g 脂質 16.8g 塩分 2.1g * インゲンの胡麻よごし * 汁物 * 果物  | 豚肉の塩にんにく炒め カロリー 542kcal 炭水化物 85.4g たん白質 19.5g 脂質 15.4g 塩分 2.5g 赤魚のごま煮 カロリー 488kcal 炭水化物 85.1g たん白質 22.8g 脂質 6.9g 塩分 2.8g * ご飯 * 里芋の煮っころがし * きゅうりの酢味噌和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | ハヤシライスの日 カロリー 562kcal 炭水化物 86.2g たん白質 26.3g 脂質 13.6g 塩分 3.6g * ハヤシライス * マカロニサラダ * 汁物 * 果物  | | |
| 4日 | | 5日 | | 6日 | | 7日 | | | | |
| ブリみぞれ揚げ カロリー 505kcal 炭水化物 74.4g たん白質 24.5g 脂質 12.9g 塩分 2.4g * ご飯 * ひじき煮 * ごぼうサラダ * 汁物 * 果物 +ゆったりティータイム | | 今月のデザートの日 混ぜ込みいなり寿司 カロリー 600kcal 炭水化物 111.3g たん白質 18.9g 脂質 9.5g 塩分 3.8g * 筍のきんぴら * 菜の花ピーナッツ和え * 汁物 * 果物  | | とんかつ カロリー 581kcal 炭水化物 95.9g たん白質 19.9g 脂質 15.1g 塩分 1.9g 白身魚フライ カロリー 506kcal 炭水化物 94.4g たん白質 21.9g 脂質 6.5g 塩分 2g * ご飯 * 大豆五目煮 * ポテトサラダ * 汁物 * 果物 2種セレクト | | 鶏肉のたれがらめ カロリー 560kcal 炭水化物 82.5g たん白質 22.5g 脂質 17.7g 塩分 2.4g イナダの竜田焼き カロリー 582kcal 炭水化物 90.4g たん白質 26g 脂質 14.4g 塩分 2.2g * ご飯 * 筍の含め煮 * おくらサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | | 焼きそばの日 カロリー 617kcal 炭水化物 104.3g たん白質 15.4g 脂質 17g 塩分 3.6g * 焼きそば * 春菊の信田和え * 汁物 * 果物  | わくわく献立 ~韓国風ランチ~ ビビンバ丼 カロリー 510kcal 炭水化物 90.2g たん白質 22.4g 脂質 8.4g 塩分 2.3g * チヂミ * 中華サラダ * 汁物 * 果物  | ハンバーグ カロリー 486kcal 炭水化物 86.2g たん白質 23.4g 脂質 9g 塩分 2.1g * ご飯 * ひじきれんこん * さつま芋サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったりティータイム |
| 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 | | | | |
| 母の日 ミックスフライ カロリー 661kcal 炭水化物 97g たん白質 23.1g 脂質 22.7g 塩分 2.2g * ご飯 * きんぴらごぼう * かぼちゃサラダ * 汁物 * 果物  | | 豚肉と春雨の炒め物 カロリー 581kcal 炭水化物 95.9g たん白質 19.9g 脂質 15.1g 塩分 1.9g メヌケのみりん漬け焼き カロリー 506kcal 炭水化物 94.4g たん白質 21.9g 脂質 6.5g 塩分 2g * ご飯 * さつま芋の甘煮 * 白菜のわさび和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | | ちらし寿司の日 鶏そぼろちらし寿司 カロリー 518kcal 炭水化物 91.2g たん白質 15.1g 脂質 11.6g 塩分 3g * 小松菜と人参の辛子和え * 汁物 * 果物  | | ポークチャップ カロリー 538kcal 炭水化物 78g たん白質 19.2g 脂質 18.3g 塩分 2.6g 白身魚のねぎ味噌焼き カロリー 504kcal 炭水化物 82g たん白質 22.7g 脂質 10.4g 塩分 2.6g * ご飯 * なすのこがし醤油炒め * きゅうりのハム和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | | 月替わり御膳 初夏の彩中華御膳 カロリー 620kcal 炭水化物 70.5g たん白質 23.0g 脂質 21.2g 塩分 3.8g * 直炒め炒飯 * カニ玉餡かに身載せ * 特選海老焼売 * サラダ * 汁物 * 果物  | 鶏天の日 鶏天 ~抹茶塩~ カロリー 661kcal 炭水化物 97g たん白質 23.1g 脂質 22.7g 塩分 2.2g * ご飯 * 厚揚げと野菜の焼き浸し * カリフラワーの和風サラダ * 汁物 * 果物 +ゆったりティータイム | 麺の日 鶏南蛮そば カロリー 477kcal 炭水化物 78.4g たん白質 15.6g 脂質 12.6g 塩分 2.2g * 野菜入り炒り卵 * さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え * 果物  |
| 18日 | | 19日 | | 20日 | | 21日 | | | | |
| から揚げの日 から揚げ カロリー 488kcal 炭水化物 85.3g たん白質 22.2g 脂質 7.6g 塩分 2.5g * ご飯 * 切干大根煮 * マカロニサラダ * 汁物 * 果物 +ゆったりティータイム | | わくわく献立 ~キーマカレーランチ~ キーマカレー目玉焼きのせ カロリー 595kcal 炭水化物 86.9g たん白質 22.7g 脂質 8g 塩分 2.7g * ポテトサラダ * 果物 * 汁物  | | 元気メニュー 春野菜のちゃんぽんうどん カロリー 504kcal 炭水化物 79.5g たん白質 18.2g 脂質 11.6g 塩分 3.5g * 餃子 * テンゲン菜のナムル * 果物  | | 丼の日 鶏のてりまヨ井 カロリー 575kcal 炭水化物 79.3g たん白質 24.4g 脂質 19.1g 塩分 2g * 白和え * 汁物 * 果物  | | 豚肉と野菜の春雨煮 カロリー 598kcal 炭水化物 86.8g たん白質 22.5g 脂質 19.5g 塩分 2.5g サバの味噌煮 カロリー 575kcal 炭水化物 77.7g たん白質 26.6g 脂質 20.7g 塩分 2.4g * ご飯 * がんも煮 * 大根の塩こんぶ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | 鶏肉のおかか醤油がらめ カロリー 618kcal 炭水化物 81.7g たん白質 23.1g 脂質 23g 塩分 2.2g アジの南蛮漬け カロリー 616kcal 炭水化物 89.4g たん白質 26g 脂質 17.4g 塩分 2.4g * ご飯 * マカロニソテー * テンゲン菜の中華和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | 天ぷら御膳の日 天ぷら盛り合わせ カロリー 607kcal 炭水化物 115.3g たん白質 15.7g 脂質 11.3g 塩分 3.3g * ご飯 * きんぴらごぼう * サラダ * 汁物 * 果物  |
| 25日 | | 26日 | | 27日 | | 28日 | | | | |
| マトウダイバターソテー カロリー 543kcal 炭水化物 82g たん白質 25.4g 脂質 14.3g 塩分 2.7g * ご飯 * ひじきれんこん * 卵の花サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったりティータイム | | 豚肉のレモン炒め カロリー 640kcal 炭水化物 89.2g たん白質 22.6g 脂質 24.3g 塩分 2.1g 赤魚の生姜煮 カロリー 552kcal 炭水化物 88.5g たん白質 23.2g 脂質 12.9g 塩分 2.3g * ご飯 * さつま芋の甘辛がらめ * ほうれん草のおかかマヨ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | | 鶏肉の豆乳クリームソース カロリー 541kcal 炭水化物 77.2g たん白質 22.5g 脂質 18.1g 塩分 2.2g タラと春野菜の焼き浸し カロリー 463kcal 炭水化物 83.5g たん白質 22.7g 脂質 5.3g 塩分 2g * ご飯 * かぶの中華煮 * おくらの胡麻和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト | | 月替わり御膳 初夏の彩中華御膳 カロリー 620kcal 炭水化物 70.5g たん白質 23.0g 脂質 21.2g 塩分 3.8g * 直炒め炒飯 * カニ玉餡かに身載せ * 特選海老焼売 * サラダ * 汁物 * 果物  | | カレーの日 ポークカレー カロリー 594kcal 炭水化物 92.5g たん白質 19.4g 脂質 19.5g 塩分 3.3g * マカロニサラダ * 汁物 * 果物  | 麺の日 豆乳味噌うどん カロリー 458kcal 炭水化物 69.8g たん白質 18.5g 脂質 12.5g 塩分 2.2g * れんこん金平 * いんげんの胡麻よごし * 果物  | ブリみぞれ揚げ カロリー 514kcal 炭水化物 88.7g たん白質 22.4g 脂質 8.4g 塩分 2.2g * ご飯 * おからと竹輪の炒り煮 * からし菜の和え物 * 汁物 * 果物 +ゆったりティータイム |

※メヌケ(アコウダイ)は白身が柔らかく、イナダはブリの若魚で程よい脂とさっぱりした味わいが特徴です。
 ※献立表のカロリーはゆったりティータイム抜きで表示しています。ゆったりティータイムのカロリーは120カロリー前後で設定してあります。

◆献立に使用する米は全て国産を使用しております。
 ◎材料の仕入れ状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい。