

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	5月12日よりMOREで昼食調理再開します！ MOREならではの昼食を考えていきたいと思っています。 献立の内容・栄養価が一部変更ある場合もございますが、 ご理解の程、宜しくお願い致します。 利用者さんのお誕生日当日(閉所日の場合は前後日)に ご本人リクエストの食事を提供しています。			1	2	2
				ごはん	豆ごはん	お休み
				つくねのクリーム煮	さばと豆腐のごま味噌煮 じゃこなす	
				ひじきとちくわのコーン 和え	オクラとゆばの和え物	
成分			エネルギー 524 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g		
お昼ごはん	5	6	7	8	9	9
	焼きそば	ごはん 味噌汁	ごはん	とうもろこしごはん	ごはん	お休み
	チキンカツ	野菜と高野豆腐のうま煮	鶏の唐揚げ 胡瓜めかぶ	さばの生姜煮 キャベツのツナ和え	豚肉と大根のこつくり煮	
	サラダ風ポテト卵の花	春菊とピーナッツの和え物 果物	さつま芋のレーズン煮	ごぼうと枝豆のサラダ	厚揚げのおかか煮 味付けもずく	
成分	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 463 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g	
お昼ごはん	12	13	14 バーベキュー	15 バーベキュー	16 バーベキュー	17
	ごはん わかめスープ 押し麦 わかめ、玉ねぎ、ごま	ごはん かきたま汁 押し麦 卵、三つ葉	ごはん カフェオレ 押し麦 低脂肪乳	ごはん 押し麦	チャンポンメン 中華麺、豚肉、えび、キャベツ、人参、 玉ねぎ、もやし、ねぎ、牛乳	お休み
	チンジャオロース 牛肉、青・赤・黄ピーマン、 玉ねぎ、菊、にんにく	とんてき 温野菜 豚肉、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	鶏肉のレモンペッパー焼き 焼き野菜 鶏肉、レモン、 ブロッコリー、アスパラガス、にんにく	赤魚のミルフィーユ蒸し フライドポテト 赤魚、グリーンピース、玉ねぎ、 じゃが芋	しゅうまい 添え野菜 しゅうまい コーン	
	蒸し餃子 ぎょうざ	大根の梅かつお和え 大根、ちりめん、水菜、 きゅうり、梅、かつお節	ポテトグラタン じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、 人参、グリーンピース、牛乳、チーズ	いんげんのごま和え いんげん、人参、かにかま、ごま	みかんヨーグルト バナナ、みかん、ヨーグルト	
成分	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g	
お昼ごはん	19	20	21	22	23 お誕生日メニュー	24
	ごはん すまし汁 押し麦 木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ	さつま芋ごはん さつま芋	ごはん 沢煮椀 豚肉、菊、しいたけ、人参、セリ	ごはん	テーブルロール クリームパン	お休み
	豚肉のくわ焼き さつま芋のハニーバター 豚肉、らっきょう、ねぎ、 さつま芋	鶏肉のにんにく焼き 焼き野菜 鶏肉、にんにく、 かぼちゃ、アスパラ、トマト	白身魚の西京焼き ピーマンの和風炒め たら ピーマン、もやし、かつお節	鶏肉の松風焼き 温野菜 鶏肉、えそ、卵、ごま、ブロッコリー、卵	エビフライとハンバーグ れんこん炒めサラダ エビフライ、ハンバーグ、 れんこん、大根、人参、かいわれ	
	切干大根 切干大根、人参、生揚げ、 しいたけ、グリーンピース	マカロニサラダ マカロニ、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵	筑前煮 鶏肉、人参、大根、ごぼう、 里芋、しいたけ、グリーンピース	白和え 人参、こんにゃく、三つ葉、しめじ、ごま	コーンスープ パセリ	
成分	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.0 g	
お昼ごはん	26	27	28	29	30 お誕生日メニュー	31
	肉月見うどん うどん、牛肉、玉ねぎ、ごぼう、卵、 かまぼこ、ねぎ	ごはん キウイフルーツ ヨーグルトがけ キウイフルーツ、ヨーグルト	ごはん 春雨スープ 春雨、白菜、しいたけ、ねぎ	お好み焼き 豚肉、中華麺、いか、えび、長芋、キャベツ、 ねぎ、卵、かつお節、青のり粉	カレーライス 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 グリーンピース、らっきょう、福神漬	四色丼 パナナ 鶏肉、鮭、卵、グリーンピース
	鯡の南蛮酢 アジ、玉ねぎ、赤・青ピーマン、生姜	酢豚 豚肉、生姜、にんにく、パイン、 玉ねぎ、赤・黄・青ピーマン	白身魚の ハニーソース焼き たら 小松菜、人参、黄ピーマン	煮豆 きんとき煮豆	フレンチサラダ ハム、レタス、きゅうり、りんご、干しぶどう	春キャベツの わさび和え 春キャベツ、ツナ、大根、 人参、塩昆布、わさび
	フルーツ和え みかん、パイン	カルパッチョサラダ かつおたたき、アボカド、きゅうり、 レタス、赤玉ねぎ	焼肉サラダ 豚肉、人参、もやし、こんにゃく、 ピーマン、かいわれ	味噌汁 木綿豆腐、わかめ、生揚げ	ソフール	中華スープ チンゲン菜、木綿豆腐、わかめ
成分	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 35 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 358 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 370 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.9 g