

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成28年05月01日～平成28年05月07日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成28年04月19日(火)

	05/01(日)	05/02(月)	05/03(火)	05/04(水)	05/05(木)	05/06(金)	05/07(土)
朝食	ご飯 温泉卵 青昆布炒め みそ漬 牛乳 みそ汁(ウサゲ ミスナ)	ご飯 ひじきと竹輪の炒り煮 山東菜の浸し たいみそ 牛乳 みそ汁(ナシ ミソ)	ご飯 納豆 白菜のけんちん つぼ漬 牛乳 みそ汁(エキ カメ)	ご飯 はんぺん甘煮 ほうれん草浸し ふりかけ 牛乳 みそ汁(掛任 袷)	ご飯 ミニ笹カマと水菜 大根葉の煮浸し 汁ベキュリ漬 牛乳 みそ汁(ハクサイ カイロ)	ご飯 温泉卵 インゲンかか煮 一口昆布巻 牛乳 みそ汁(カブ サ)	ご飯 絹厚揚げの煮付 小松菜の浸し すじこ 牛乳 みそ汁(ハブ ミヤウチ)
昼食	バターロール (菜めし) えびグラタン 和風サラダ コーヒーゼリー 野菜スープ	ご飯 チキンのトマト煮 春雨とツナのサラダ キャベツの浸し 青じそ漬 (しばわかめ) みそ汁(トフ ワビ)	ご飯(本橋祭り) まぐろのたたき 彩り豆腐煮付 もずく酢 キャロットゼリー 孟宗汁	ご飯(みどりの日) メンチカツ 切り干大根の煮付 小松菜のなめ茸和え 野菜&果実ジュース(グレープ) (ヨーグルト) みそ汁(ウサゲ シナ)	ちらし寿司(子供の日) 牛蒡巻きの煮付 菜の花の辛子醤油和え 新こどもの日デザート 清汁(ハブ ミソ)	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー チンゲン菜の和風トレかけ うぐいす豆 (しば漬) みそ汁(ワリ 袷)	ご飯 紅鮭焼き ジャーマンポテト ホウレン草の胡桃和え ジョアスカット (レモンゼリー(はちみつ)) みそ汁(エキ タバ)
おやつ	お楽しみメニュー 麦茶	どら焼 麦茶	いちごのロールケーキ 麦茶	黒みつかん 麦茶	和菓子 麦茶	ミニソフトドーナツ 麦茶	シュークリーム (まんじゅう) (プリン) 麦茶
夕食	ご飯 さばの三五八漬焼 えごの酢みそかけ もやしの浸し みそ汁(ダイコン ナメ)	ご飯 さんま佃煮 (のしどり) チンゲン菜のオムスターソース炒め 長芋の切千本 みそ汁(カブ コマツ)	ご飯 豆腐ハンバーグ さやとウィンナーの炒め物 うるいの浸し みそ汁(フダイコン)	ご飯 黒かれの煮付 ブロッコリーのかにあんかけ 春菊のピナツ和え みそ汁(タマ袷 ヒラタ)	ご飯 ほっけ西京漬焼 大根とベーコンの旨煮 宮内菜のわさびマヨかけ みそ汁(ナシ エキ)	ご飯 いかと里芋の煮物 (シューマイ) みそきんぴら 山東菜の浸し みそ汁(モヤシ ミスナ)	ご飯 茄子の鍋しぎ えご辛子醤油かけ もやしの浸し みそ汁(ウサゲ カメ)

エネルギー	1,682 kcal	1,646 kcal	1,497 kcal	1,498 kcal	1,494 kcal	1,660 kcal	1,638 kcal
たんぱく質	68.3 g	62.4 g	62.8 g	55.7 g	54.6 g	54.4 g	65.4 g
脂 質	52.5 g	40.2 g	29.5 g	21.7 g	31.6 g	40.5 g	42.7 g
食 塩	12.2 g	9.8 g	10.5 g	11.5 g	11.2 g	9.9 g	10.6 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種： 一般食
給食日： 平成28年05月08日～平成28年05月14日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成28年04月19日(火)

	05/08(日)	05/09(月)	05/10(火)	05/11(水)	05/12(木)	05/13(金)	05/14(土)
朝食	ご飯 ぜんまい炒め煮 菜の花の浸し いか数の子 牛乳 みそ汁(トーフ ミツパ)	ご飯 凍豆腐含め煮 白菜浸し 味付けのり 牛乳 みそ汁(ミズナエキ)	ご飯 ふき炒め煮 もやしの浸し かにっ子 牛乳 みそ汁(サトウカマ)	ご飯 温泉卵 切り干大根の煮付 かつば漬 牛乳 みそ汁(カブ ダイパ)	ご飯 いわし梅煮 きのこの甘辛煮 つぼ漬 牛乳 みそ汁(トーフ サ)	ご飯 かに巻卵 インゲン金平 ふりかけ 牛乳 みそ汁(カイワレ キャベツ)	ご飯 がんもの煮付 宮内菜の浸し いかの塩辛 牛乳 みそ汁(エキ モシ)
昼食	パン (ご飯) ロールキャベツ マカロニサラダ フルーツポンチ 卵スープ	ご飯 さばのみりん干し 金平ごぼう 宮内菜の青シトレかけ アセロラゼリー (野菜生活) みそ汁(シロタネ)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 春雨サラダ ほうれん草浸し ミックスベリーフルチェ (パイン缶) みそ汁(ウサゲ サ)	ご飯 かれいのカレームニエル 長芋のベーコン煮 白菜のわさびマヨ和え 梅干 (しば漬) みそ汁(厚揚 万能)	ご飯 鶏唐揚げのササゲソースかけ ひじき炒め キャベツのピーナツ和え みそ漬 (あみの佃煮) みそ汁(タコ ミツパ)	あおさラーメン (ご飯と鯖西京漬焼) さつま芋の味噌煮 オクラの和風ドレ和え ゆずのゼリー (みそ汁(アサ サ))	ご飯 ハンバーグのデミソースかけ わかめサラダ 山東菜の浸し りんご缶 (ヨーグルト) みそ汁(フダイコン)
おやつ	お楽しみメニュー 麦茶	コンフェ 麦茶	エクレア 麦茶	いちごババロア 麦茶	マドレーヌ 麦茶	水ようかん 麦茶	抹茶ゼリー (クッキー) (ショコラブッセ) 麦茶
夕食	ご飯 シルバーのみそ煮 ホウレン草のバター炒め 卸しなめこ みそ汁(厚揚 サ)	ご飯 帆立の含め煮 (焼き餃子) さつま芋のきんとん うるいの浸し みそ汁(フシジ)	ご飯 生たらの煮付 (肉豆腐) チンゲン菜のオイスターソース炒め 小松菜の胡桃和え みそ汁(キャベツカイワレ)	ご飯 あじの生姜煮 (鶏つくねと茄子の煮物) もずくの酢の物 宮内菜の浸し みそ汁(サトウミズナ)	ご飯 いかと大根の煮物 (麻婆春雨) ごま豆腐 チンゲンツァイの浸し みそ汁(コマツエキ)	ご飯 八宝菜 かぼちやの甘煮 菜の花の浸し みそ汁(カブ ナ)	ご飯 口細かれい焼き 野菜揚げの煮付 にらの生姜醤油かけ みそ汁(ジャガ ワレビ)

エネルギー	1,420 kcal	1,590 kcal	1,554 kcal	1,619 kcal	1,581 kcal	1,636 kcal	1,435 kcal
たんぱく質	53.4 g	57.8 g	62.3 g	67.7 g	56.0 g	60.7 g	59.9 g
脂 質	33.1 g	31.5 g	41.3 g	42.2 g	33.6 g	27.9 g	30.2 g
食 塩	12.5 g	9.4 g	9.4 g	10.2 g	12.0 g	9.2 g	11.9 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成28年05月15日～平成28年05月21日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成28年04月19日(火)

	05/15(日)	05/16(月)	05/17(火)	05/18(水)	05/19(木)	05/20(金)	05/21(土)
朝食	ご飯 はんぺん甘煮 小松菜の浸し あみの佃煮 牛乳 みそ汁(ウズゲ ミヅナ)	ご飯 オムレツ 金平ごぼう 赤かぶ漬 牛乳 わかめスープ	ご飯 サマ揚煮付 もやしの浸し みそ漬 牛乳 みそ汁(厚揚 祥)	ご飯 温泉卵 青昆布炒め べつたら漬 牛乳 みそ汁(チンゲン シジ)	ご飯 納豆 キャベツのけんちん たくあん漬 牛乳 みそ汁(トフ ミヅ)	ご飯 切り干大根の煮付 ほうれん草浸し いか数の子 牛乳 みそ汁(掛任 ゼンマイ)	ご飯 厚焼き卵と水菜 わらび炒め煮 かつぱ漬 牛乳 みそ汁(キャベツ 祥)
昼食	ホテルブレッド (菜めし) カニ玉あんかけ じゃが芋とピーズのサラダ フランスゼリー 中華スープ	ご飯 豚肉とシラタの炒め煮 さつま芋の味噌煮 白菜のコールスローサラダ たいみそ (つぼ漬) みそ汁(エキ ミヅ)	ご飯 さばの唐揚げ煮 大根とベーコンの旨煮 キャベツの青シトレかけ ヤクルト (ぶどうゼリー) みそ汁(フ コマツ)	チキンカレー カニと胡瓜のマリネ 蒸し卵 福神漬 モモとミカン缶 (パイナップルゼリー) みそ汁(ハフ ミヅ)	ご飯 赤魚のミリン干し焼き ふき炒め煮 小松菜の和風ドレ和え しば漬 (青じそ漬) みそ汁(ハフ ミヅ)	小豆ご飯(酒田祭り) ますの煮付 白菜の梅かか和え 卵寒天 しそ桜漬 孟宗汁	ご飯 鯖のみそ漬焼 和風スパゲッティ チンゲンサイのなめ茸和え 正油の実 (昆布佃煮) みそ汁(モヤシ ミヅ)
おやつ	誕生日ケーキ 紅茶	ミニソフトドーナツ 麦茶	ミニおはぎ 麦茶	米粉ドックニ(キャラメルクリーム) 麦茶	エクレア 麦茶	ロールカステラ 麦茶	パンケーキ(メープル) (塩せんべい) (ゼリー) 麦茶
夕食	ご飯 目抜粕漬焼 長芋の切千本 春菊のくるみ和え みそ汁(シジ 祥)	ご飯 たらの白煮 (豆腐のかに寄せ) 孟宗の土佐煮 こごみよごし みそ汁(ナシ シナ)	ご飯 ほっけ塩麹漬焼き (シューマイ) ぜんまい炒め煮 ほうれん草浸し みそ汁(カブ ダイコン)	ご飯 黒かれの煮付 (豚肉と厚揚げのシ炒め) えご辛子醤油かけ 菜の花の浸し みそ汁(エキ ニ)	ご飯 帆立のバター炒め (鶏つくねとかぶの煮物) ブロッコリーのかにあんかけ オクラのわさび和え みそ汁(ウズゲ モヤ)	ご飯 海老フライ わかめの酢の物 ごま豆腐 みそ汁(ダイコン ナメ)	ご飯 炒り鶏 パッパルきんとん つるむらさきの浸し みそ汁(フ コマツ)

エネルギー	1,647 kcal	1,612 kcal	1,654 kcal	1,539 kcal	1,483 kcal	1,683 kcal	1,540 kcal
たんぱく質	61.9 g	57.6 g	63.5 g	60.7 g	63.0 g	63.6 g	60.5 g
脂 質	41.6 g	37.2 g	43.0 g	33.7 g	35.2 g	23.2 g	29.6 g
食 塩	11.0 g	10.6 g	11.7 g	7.7 g	11.5 g	12.1 g	9.8 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成28年05月22日～平成28年05月28日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成28年04月19日(火)

	05/22(日)	05/23(月)	05/24(火)	05/25(水)	05/26(木)	05/27(金)	05/28(土)
朝食	ご飯 カボチャと貝割 大根葉の煮浸し 味付けのり 牛乳 みそ汁 (ミズナエキ)	ご飯 凍豆腐含め煮 つるむらさきの浸し ゆ塩辛 牛乳 みそ汁 (ウサゲ カイロ)	ご飯 竹輪甘辛煮 チゲンツァイの浸し たいみそ 牛乳 みそ汁 (カブ ダイコン)	ご飯 白菜のけんちん 菜の花の浸し にしんの昆布巻 牛乳 みそ汁 (厚揚 ミヤナ)	ご飯 温泉卵 あらめの炒め煮 汁ベキュリ漬 牛乳 みそ汁 (マシ カイロ)	ご飯 ふき炒め煮 小松菜の浸し たらの子 牛乳 みそ汁 (ミズナ ハクサイ)	ご飯 切り干大根の煮付 オクラ浸し あみの佃煮 牛乳 みそ汁 (ウサゲ ダイコン)
昼食	パン (ご飯 ハッシュドポーク キャベツのコールスローサラダ 杏仁豆腐 春雨スープ	とろろそば (利用者のみ) (ご飯とさばみそ煮) 野菜のふんわり寄せ もやしの浸し レモンゼリー (はちみつ) (みそ汁 (ワケ 祥))	ご飯 回鍋肉 (ホイコウ) 長芋白煮 小松菜のわさび和え 梅干 (かっぱ漬) みそ汁 (タコ ニラ)	ご飯 鱈の三五八漬焼 ビーフンソテー 春菊のごま和え うぐいす豆 (奈良漬) みそ汁 (ハブ カナ)	ご飯 三枚肉と牛蒡の旨煮 サマ芋のサラダ チゲンツァイの浸し アセロラゼリー (ジョアプレーン) みそ汁 (エキ キャベツ)	ご飯 赤魚の中華風酒蒸し ひじき炒め 宮内菜の浸し しばわかめ (青じそ漬) みそ汁 (サ タマ祥)	シーフードカレー ロースハムのマリネ 蒸し卵 福神漬 野菜生活 (ミックスベリーフルチェ)
おやつ	お楽しみメニュー 麦茶	きんつば 麦茶	牛乳寒天 麦茶	ととやき (チョコレートクリーム) 麦茶	蒸しケーキ (コーヒー風味) 麦茶	抹茶ババロア 麦茶	まんじゅう (ミニオールドファッション) (ゼリー) 麦茶
夕食	ご飯 鱈しそ焼き 里芋の鶏あんかけ 白菜の黒胡麻和え みそ汁 (トフ サ)	ご飯 肉団子の酢豚風 蒸しなす和え物 宮内菜の浸し みそ汁 (フ ミナ)	ご飯 シルバー梅煮 (焼き餃子) かぼちやの甘煮 卵豆腐と煮なめこ みそ汁 (シジ ミズナ)	ご飯 いかと大根の煮物 (豆腐ハンバーグ) さやとベーコンの炒め物 オクラの辛子和え みそ汁 (ナ 万能)	ご飯 サーモンの照り焼き (鶏肉の五目煮) もずくの酢の物 ほうれん草浸し みそ汁 (カブ ダイコン)	ご飯 あじの生姜煮 (肉豆腐) もやしとニラのソテー キャベツのピーナツ和え みそ汁 (フ シナ)	ご飯 天ぷら えごの酢みそかけ 菜の花の浸し みそ汁 (アサ 祥)

エネルギー	1,455 kcal	1,717 kcal	1,651 kcal	1,454 kcal	1,675 kcal	1,407 kcal	1,539 kcal
たんぱく質	59.2 g	59.1 g	62.1 g	51.3 g	57.1 g	54.1 g	56.3 g
脂 質	31.4 g	45.1 g	32.7 g	29.6 g	44.9 g	28.3 g	29.6 g
食 塩	10.8 g	11.1 g	12.9 g	9.8 g	8.9 g	10.4 g	8.7 g

※ () 内は選択食です。

【 週 間 献 立 表 】

食 種：一般食
給食日：平成28年05月29日～平成28年05月31日

医療法人 宏友会
老人保健施設 うらら
印刷日 平成28年04月19日(火)

	05/29(日)	05/30(月)	05/31(火)				
朝食	ご飯 ミニ笹かまと貝割 孟宗の土佐煮 ふりかけ 牛乳 みそ汁 (トフサ)	ご飯 はんぺん甘煮 宮内菜の浸し わかさぎの佃煮 牛乳 みそ汁 (リカメキハツ)	ご飯 かに巻卵 インゲン金平 のり佃煮 牛乳 みそ汁 (ナスミョウ)				
昼食	バターロール (ゆかり御飯) 野菜コロッケ わかめサラダ ババロア (パニ)	ご飯 親子煮 もずく酢 小松菜の胡桃和え しば漬 (つぼ漬) みそ汁 (ハフダイコン)	肉うどん (ご飯とサーモン焼き) 絹厚揚げの煮付 山東菜の辛子和え 苺ムース (みそ汁 (フリサ))				
おやつ	お楽しみメニュー 麦茶	ココアワッフル 麦茶	マドレーヌ 麦茶				
夕食	ご飯 さわらの味噌煮 白滝とキノコの金平風炒め ほうれんの青ジソドレかけ みそ汁 (ダイコンナメ)	ご飯 たらの白煮 (シューマイ) かぼちゃサラダ 白菜の浸し みそ汁 (サトイモワビ)	ご飯 いり鶏 長芋の切千本 春菊のよごし みそ汁 (ミズナシジ)				

エネルギー	1,598	kcal	1,460	kcal	1,618	kcal
たんぱく質	61.0	g	61.5	g	63.4	g
脂 質	41.9	g	27.6	g	33.8	g
食 塩	11.6	g	12.0	g	9.5	g

※ () 内は選択食です。