



2026年5月 予定&献立



<p>ご飯 150g 1杯 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 塩分 0.0g *栄養価はごはんも含んだ数値です ♡…三時のおやつ</p>	<p>アレンジフラワーは8(金)21(木) 定期申し込みされている方は申込は不要です 650円 以外の方は1週間前までにお申し込みください</p> <p>ヘアカットは11(月)12(火)13(水) 1週間前までにお申し込みください 1000円</p> <p style="text-align: center;">*いずれも料金は利用料と共に清算いたします</p> <p style="text-align: center;">外出の行先は未定です。一回につき6名程度のご案内になります。</p>			<p>5月1日(金)</p> <p>紫芋コロッケ/彩り野菜のつくね巻き キャベツサラダ がんも煮 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物 ご飯 ♡ココナツサブレ E 543kcal P 12.4g F 13g C 92.3g Na 2.1g</p>	<p>5月2日(土)</p> <p>ミートオムレツ 焼きビーフン 小松菜ソテー えび入り団子 香の物 ご飯 ♡デミケーキ E 444kcal P 11.6g F 7.3g C 80.2g Na 2.5g</p>
<p>5月4日(月)</p> <p>えびカツ ペペロンチーノ ひじき煮 白菜の塩昆布和え 香の物 ご飯 ♡もみじ饅頭 E 455kcal P 11.4g F 7.7g C 83.3g Na 2.4g</p>	<p>5月5日(火) ネイル</p> <p>メバルの油淋ソース 田舎煮 甘辛肉団子 菜の花の辛子和え 香の物 ご飯 ♡プリン E 427kcal P 18g F 3.8g C 78.2g Na 2.7g</p>	<p>5月6日(水)</p> <p>ハムマヨサラダフライ チャプチェ 海鮮焼売 ビーンズトマト 香の物 ご飯 ♡たべっこ動物 E 493kcal P 10.1g F 12.8g C 83g Na 1.6g</p>	<p>5月7日(木)</p> <p>鶏肉の西京焼き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 香の物 ご飯 ♡ワッフル E 574kcal P 18.9g F 20.1g C 76.8g Na 2.2g</p>	<p>5月8日(金) アレンジフラワー</p> <p>鮭の竜田揚げ/タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 香の物 ご飯 ♡チョコミルク&ウエハース E 500kcal P 13.2g F 14.7g C 77.5g Na 2.2g</p>	<p>5月9日(土) 書道</p> <p>クリームコロッケカニ入り 和風パンネ ミニハンバーグ うぐいす豆 香の物 ご飯 ♡シュークリーム E 552kcal P 12.4g F 13.5g C 93.3g Na 1.5g</p>
<p>5月11日(月) ヘアカット・外出</p> <p>シルバーの生姜焼き なすの肉味噌あん 人参のナムル きのこと小松菜のごま和え 香の物 ご飯 ♡黒棒&ポテトフライ E 476kcal P 16.3g F 10.4g C 75.8g Na 2.4g</p>	<p>5月12日(火) ヘアカット</p> <p>親子丼 ミニメンチカツ 白菜のごま油炒め フルーツ 香の物 ♡どら焼き&えびせん E 589kcal P 21.5g F 20g C 76.9g Na 1.9g</p>	<p>5月13日(水) ヘアカット</p> <p>タラの味噌マヨ焼き かき揚げ 平焼き 青菜のソテー 香の物 ご飯 ♡チョコパイ&クラッカー E 562kcal P 17.2g F 20.2g C 74.5g Na 2.2g</p>	<p>5月14日(木)</p> <p>ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 香の物 ご飯 ♡白桃ゼリー E 549kcal P 16.9g F 13.6g C 88g Na 2.7g</p>	<p>5月15日(金)</p> <p>ささみ天ぷら 南蛮あん チャプチェ ポテトサラダ 焼売 香の物 ご飯 ♡羊羹&ソフトサラダ E 532kcal P 17.1g F 13.9g C 82.9g Na 2.3g</p>	<p>5月16日(土)</p> <p>トマトコーンフライ/鶏の照り焼き ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー さつま芋のレモンあん 香の物 ご飯 ♡ココナツサブレ E 587kcal P 13.2g F 18.9g C 88.6g Na 1.9g</p>
<p>5月18日(月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ がんも煮 生姜天 香の物 ご飯 ♡みかんゼリー E 559kcal P 15.3g F 17.1g C 83.9g Na 3.2g</p>	<p>5月19日(火)</p> <p>縞ホッケの胡麻照り焼き 肉じゃが 青菜の炒め物 オムレツ 香の物 ご飯 ♡クランチチョコ&ナッツ E 478kcal P 16.2g F 8.4g C 81.7g Na 2.5g</p>	<p>5月20日(水)</p> <p>鶏天 生姜野菜あん キャベツとハムのパスタ ポテトサラダ ひじき煮 香の物 ご飯 ♡バウムクーヘン&えびせん E 459kcal P 12.6g F 7.9g C 82.1g Na 2.7g</p>	<p>5月21日(木) アレンジフラワー</p> <p>メバルの葱味噌焼き 中華サラダ 厚焼き玉子 金時豆 香の物 ご飯 ♡ロールケーキ&ウエハース E 479kcal P 18.2g F 6.3g C 85.6g Na 2.5g</p>	<p>5月22日(金) 歌声喫茶</p> <p>肉団子の甘酢あん/揚げ餃子 ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 枝豆天 香の物 ご飯 ♡バランスパワー E 529kcal P 14.4g F 10.3g C 92.2g Na 3.7g</p>	<p>5月23日(土)</p> <p>サーモンフライ/タルタルソース 白菜サラダ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 香の物 ご飯 ♡シャインマスカットゼリー E 633kcal P 17.3g F 20.4g C 93.2g Na 2.6g</p>
<p>5月25日(月)</p> <p>ポークチャップ 塩昆布とツナの Pasta 栗とさつまいものおつまみ揚げ 青梗菜のソテー 香の物 ご飯 ♡チョコミルク&ハッピーターン E 451kcal P 13.2g F 13.6g C 79.3g Na 2.2g</p>	<p>5月26日(火) 外出</p> <p>生姜香る鶏竜田揚げ チャプチェ 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯 ♡黒棒&クラッカー E 493kcal P 13.1g F 12.5g C 78.7g Na 1.6g</p>	<p>5月27日(水) 書道</p> <p>ホキの山椒焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 えび入り団子 香の物 ご飯 ♡マンゴープリン E 498kcal P 18.7g F 9.5g C 81.5g Na 2.8g</p>	<p>5月28日(木)</p> <p>スタミナ丼 コロッケ チンゲン菜ソテー フルーツ 香の物 ♡もみじ饅頭 E 486kcal P 13.9g F 20.2g C 77.6g Na 1.8g</p>	<p>5月29日(金)</p> <p>サゴシの香味ソース 高菜スパゲティ 花型さつま ポテトサラダ 香の物 ご飯 ♡白桃ゼリー E 462kcal P 18g F 8.6g C 74.3g Na 1.8g</p>	<p>5月30日(土) ネイル</p> <p>豆腐ハンバーグ 中華あん シルバーサラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物 ご飯 ♡たべっこ動物 E 495kcal P 14.5g F 9.6g C 85.2g Na 2.7g</p>

月間体操はしっかり歩くための【スタスタしっかり体操】です