

現場：特養むつみ

献立種類：常食（個別献立）

期間：2025/5/1～2025/5/31



献立表

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食	<p>腸内フローラを整える</p> <p>腸内フローラを乱す原因と、病気の関係性</p>				<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>味噌汁（大根）</p> <p>野菜炒め</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>長いもサラダ</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>カブの味噌汁</p> <p>冷奴</p> <p>ちくわきんびら</p> <p>さつまいもあん</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>キャベツの味噌汁</p> <p>焼き鮭</p> <p>千切り大根の炒め煮</p> <p>のり佃煮</p>
	<p>腸内環境と発酵食品</p> <p>人間の腸には善玉菌 悪玉菌 どちらにも属さず「優秀な方に」味方して働く日和見菌の3種類があります。これは腸内フローラと呼ばれ 理想的なバランスは善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7で悪玉菌が増えるとお腹に不調がおこります。腸内フローラを良好に保つには発酵食品が有効です。発酵食品には乳酸菌が豊富でチーズ、ヨーグルトの他 むか漬やキムチ。また味噌、醤油 納豆、かつお節などもこの仲間です。これらが腸内細菌を酸性に傾けることで悪玉菌が減っていきます。</p>	<p>腸内フローラが乱れる原因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 肉類のとり過ぎ</li> <li>※ 野菜不足</li> <li>※ 過度な飲酒</li> <li>※ 運動不足 など</li> </ul>			<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>味噌汁（大根）</p> <p>野菜炒め</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>長いもサラダ</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>カブの味噌汁</p> <p>冷奴</p> <p>ちくわきんびら</p> <p>さつまいもあん</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>キャベツの味噌汁</p> <p>焼き鮭</p> <p>千切り大根の炒め煮</p> <p>のり佃煮</p>
	<p>3時</p>				<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>味噌汁（大根）</p> <p>野菜炒め</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>長いもサラダ</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>カブの味噌汁</p> <p>冷奴</p> <p>ちくわきんびら</p> <p>さつまいもあん</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>キャベツの味噌汁</p> <p>焼き鮭</p> <p>千切り大根の炒め煮</p> <p>のり佃煮</p>
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>味噌汁（絹さや）</p> <p>卵とじ</p> <p>なます</p> <p>三色煮豆</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>味噌汁（豆腐）</p> <p>煮物（がんも）</p> <p>アジ照り焼き</p> <p>高菜風味</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>白菜の味噌汁</p> <p>はんぺんのバター焼き</p> <p>切干大根の炒め煮</p> <p>野菜炒め</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>カブの味噌汁</p> <p>チンゲン菜炒め煮</p> <p>玉子豆腐</p> <p>のり佃煮</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>味噌汁（大根）</p> <p>塩ホッケ焼き</p> <p>にらの卵とじ</p> <p>煮豆</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>味噌汁（えのき）</p> <p>なす味噌炒め</p> <p>笹かまぼこ</p> <p>さつまいも甘煮</p>	<p>ご飯</p> <p>牛乳150cc</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p> <p>キャベツと長天の炒め煮</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>大豆のヤマト煮</p>
昼食	<p>ご飯</p> <p>コンソメスープ</p> <p>鶏胸肉のピカタ</p> <p>人参グラッセ</p> <p>プチゼリー</p>	<p>フレンチトースト</p> <p>ミネストローネ</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>果物</p>	<p>シーフードカレー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>果物</p>	<p>ぶっかけおろしうどん</p> <p>さつまいもの三色のかき揚げ</p> <p>果物</p>	<p>いなり寿司</p> <p>若竹のお吸い物</p> <p>かつおの南蛮漬け</p> <p>なすのずんだ和え</p>	<p>ご飯</p> <p>味噌汁（絹さや）</p> <p>炒り豆腐</p> <p>チキンサラダ</p> <p>プチゼリー</p>	<p>ご飯</p> <p>ベーコンとキャベツのスープ</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>果物</p>
夕食	<p>もち麦ごはん</p> <p>味噌汁（キャベツ）</p> <p>サケの香味バター焼き</p> <p>小松菜ごま和え</p> <p>トマト</p>	<p>もち麦ごはん</p> <p>ニラとじゃが芋の味噌汁</p> <p>かに玉</p> <p>さつまいもレモン煮</p> <p>小松菜からし和え</p>	<p>もち麦ごはん</p> <p>つみれ汁</p> <p>煮魚（カレイ）</p> <p>ふきと長天の炒め煮</p> <p>ほうれん草のお浸し</p>	<p>十六穀米</p> <p>湯豆腐</p> <p>糸こんにゃく炒め煮</p> <p>イカの酢味噌和え</p>	<p>もち麦ごはん</p> <p>豆腐のスープ</p> <p>八宝菜</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>きゅうりの生姜漬け</p>	<p>もち麦ごはん</p> <p>味噌汁（あおさ）</p> <p>鶏もろみ焼き</p> <p>夏野菜の炊き合わせ</p> <p>レタスの浅漬け</p>	<p>もち麦ごはん</p> <p>味噌汁（たまご）</p> <p>煮魚（カレイ）</p> <p>ほうれん草の錦糸和え</p> <p>きんぴらごぼう</p>
3時	<p>ももゼリー</p>	<p>柏餅</p>	<p>フルーツカルピス和え</p>	<p>水切りヨーグルト</p>	<p>フラワーケーキ</p>	<p>アイスクリーム</p>	<p>アロエ ヨーグルト</p>
	1212kcal 食塩 5.5g	1387kcal 食塩 6g	1314kcal 食塩 7.1g	1299kcal 食塩 6.4g	1513kcal 食塩 6.8g	1690kcal 食塩 7.1g	1440kcal 食塩 6.6g

0	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 牛乳150cc かぼちゃの味噌汁 玉子豆腐 ちくわとつきこの炒め煮 梅こんぶ	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(えのき) ブリの照り焼き 白菜のうま煮 卵に合うソース	ご飯 牛乳150cc ふきの味噌汁 ささげと長天の炒め煮 はんぺんのバター焼き キャベツの彩り酢	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(絹さや) 白菜と長天の炒め物 オムレツ うの花サラダ	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(えのき) 厚焼き玉子 小松菜とさつま揚げの煮物 煮豆	ご飯 牛乳150cc じゃが芋の味噌汁 納豆 白菜とハムの炒め物 ポテトサラダ	ご飯 牛乳150cc カブの味噌汁 サバの味噌煮缶 キャベツと長天の炒め煮 長いもサラダ
昼食	ご飯 芋団子汁 豆腐の肉炒め オクラとトマトのみょうが和え 果物	みそ豚丼 つみれ汁 大根サラダ 人参のナムル	ホタテご飯 いものこ汁 揚なす肉味噌かけ ハムポテトサラダ 果物	コッペパン 夏野菜のシチュー マセドアンサラダ 果物	ソース焼きそば ワカメスープ じゃが芋のチーズ焼き 果物	ご飯 すりみと野菜汁 豚しょうが焼き アスパラのタルタル 酢の物	ご飯 あさりクラムチャウダー 蒸し鶏マリネ ポテトサラダ 果物
夕食	もち麦ごはん 春雨のスープ 焼き魚(鮭) 人参しりしり からし和え ブルーチェ	もち麦ごはん 味噌汁(絹さや) 干草焼き 煮物(かぼちゃ) なすの煮びたし 甘酒	もち麦ごはん 味噌汁(大根) ほっけの煮付け 煮物(鶏、じゃがいも) ゆず大根 冷やししるこ	もち麦ごはん 味噌汁(キャベツ) サケの塩焼き 煮物(鶏、じゃがいも) 酢の物(キャベツ、わかめ) グレープゼリー	もち麦ごはん 舞茸の味噌汁 豆腐きんちゃく煮 ほうれん草中華炒め トマト ヤクルトプリン	もち麦ごはん キノコ汁 煮魚 シーフードサラダ パリきゅうり カステラ	もち麦ごはん 豚汁 野菜卵とじ 白菜ごま和え ふき土佐煮 コーヒーゼリー
	1344kcal 食塩 5.7g	1444kcal 食塩 7.3g	1346kcal 食塩 7g	1321kcal 食塩 7.3g	1343kcal 食塩 6.6g	1636kcal 食塩 6.8g	1497kcal 食塩 7g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 牛乳150cc 白菜の味噌汁 野菜炒め アジ照り焼き のり佃煮	ご飯 牛乳150cc サツマイモの味噌汁 オムレツ チンゲン菜炒め煮 うの花	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(キャベツ) はんぺんのバター焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの彩り酢	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(大根) 焼きほっけ ささげと長天の炒め煮 煮豆	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(あおさ) 小松菜と玉ねぎのさつと煮 厚焼き玉子 さつまいもあん	ご飯 牛乳150cc キャベツの味噌汁 きんぴらごぼう オムレツ 三色煮豆	ご飯 牛乳150cc じゃが芋の味噌汁 白菜とちくわの炒め物 さんまのかば焼き缶 コンブ梅
昼食	ご飯 芋団子汁 豚肉のマーマレード煮 カニサラダ かぶの甘酢漬	ツナそぼろ三色丼 吸物(みつば、麩) アボガドハニーマスタードサラダ 果物	十六穀米 石狩汁 白身魚のふっくら揚げ 大根サラダ(ノンドレ) 果物	カレーうどん 春雨サラダ 果物	桜エビの混ぜごはん 春雨のスープ 田舎煮 アスパラのにんにく炒め トマト	ロールパン ミネストローネ 鶏唐揚げ 和風サラダ 果物	オムライス コンソメスープ イカサラダ 果物
夕食	もち麦ごはん とろろこんぶの味噌汁 干草焼き アスパラのごま和え 五目煮豆	もち麦ごはん 味噌汁(あおさ) ポークジンジャー かぶの浅漬け トマト	わかめごはん 白菜の味噌汁 焼き餃子 ほうれん草のごま和え きゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト	もち麦ごはん 味噌汁(キャベツ) 焼き魚(鮭) 人参しりしり 長いものチーズ焼き 杏仁豆腐	もち麦ごはん つみれ汁 煮込みハンバーグ 酢の物(きゅうり わかめ) いんげんごま和え 冷やししるこ	もち麦ごはん たぬき汁 焼き魚(鮭) 白和え 若竹煮 オレンジゼリー	もち麦ごはん さつまいも汁 ほっけの煮付け なす田楽 白菜の昆布漬 シャーベット
	1505kcal 食塩 7.3g	1480kcal 食塩 7.8g	1780kcal 食塩 7.1g	1306kcal 食塩 7.5g	1463kcal 食塩 7.2g	1561kcal 食塩 6.6g	1387kcal 食塩 6.5g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(大根) キャベツとツナのさつと煮 笹かまぼこ かぼちゃサラダ	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(絹さや) 厚揚げと野菜炒め煮 納豆 キャベツの彩り酢	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(大根) チンゲン菜炒め煮 はんぺん焼き 長いもサラダ	ご飯 白菜の味噌汁 牛乳150cc キャベツと長天の炒め煮 厚焼き玉子 春雨サラダ	ご飯 牛乳150cc カブの味噌汁 さつま揚げ 野菜炒め 三色煮豆	ご飯 牛乳150cc 味噌汁(わかめ・なめこ) サバの味噌煮 ソーセージとキャベツのソティ 高菜風味	ご飯 牛乳150cc 白菜の味噌汁 オムレツ キャベツと長天の炒め煮 コンブ梅
昼食	えびとじ丼 吸物(みつば、麩) ゆでアスパラ パプリカ和え	ご飯 かきたま汁 大豆とえびの落とし揚げ 帆立風サラダ 果物	ご飯 吸物(みつば、麩) ゆで豚の梅肉かけ カニサラダ ブロッコリーごま和え	ご飯 吸物(そうめん) たらの南蛮漬 煮物(かぼちゃ) ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 スパゲティーナポリタン グリーンポタージュ アスパラのステック揚げ 果物	全粒粉パン じゃが芋クリームスープ 鶏肉のカレー焼き ツナサラダ 果物	豆ごはん 吸物(そうめん) アスパラのかき揚げ きゅうりのミョウガ和え 果物
夕食	もち麦ごはん 味噌汁(えのき) 焼き豆腐含め煮 きゅうりの酢の物 ほうれん草のお浸し ミルクゼリー	もち麦ごはん 味噌汁(なす) 煮魚 野菜炊き合わせ トマト 蒸しパン	もち麦ごはん かき卵スープ 煮魚(さんま) 長いものとろろ パリきゅうり アメリカンドッグ	もち麦ごはん 芋団子汁 野菜卵とじ なすのきんぴら煮 白菜磯和え ココアプリン	もち麦ごはん 味噌汁(大根) 焼きほっけ アスパラとえびの塩炒め ウドの酢味噌和え ソフール	ご飯 味噌汁(あさり) 豆腐ステーキ 里芋の煮物 ゆでアスパラ 黒蜜きなこアイス	もち麦ごはん 味噌汁(豆腐) 鶏のはちみつケチャップ トマトサラダ(ノンドレ) きゅうりとしらすの酢の物 ようかん
	1372kcal 食塩 6.8g	1441kcal 食塩 6g	1403kcal 食塩 6.7g	1428kcal 食塩 7.5g	1477kcal 食塩 6.8g	1576kcal 食塩 7g	1363kcal 食塩 6.2g