



# 5月の献立



	04月27日(月)	04月28日(火)	04月29日(水)	04月30日(木)	05月01日(金)	05月02日(土)	05月03日(日)
朝	食パン クラムチャウダー チンゲン菜ソテー リンゴジュース	卵雑炊 とりつくね 千切り沢庵 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・畑菜) ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) スクランブルエッグ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・しめじ) さつま揚げ しろなのくるみ和え 牛乳	ホタテと卵の中華粥 炒り豆腐 牛乳
	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め ピクルス	★ 昭和の日 ★ けんちんうどん はんぺんの磯辺揚げ 青菜のお浸し 選択食	キーマカレー コンソメスープ(白菜・コーン) キャロットサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え	御飯 みそ汁(かぶ・貝割れ) 華風卵焼き 若竹煮 香の物(桜大根)	モスバーガー モス特製ハンバーガー ミニポテト スパゲティサラダ
夕	御飯 回鍋肉 春巻き 小松菜の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの和え物	御飯 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ コンポート(みかん)	御飯 たらのフライ かぶの煮物 いんげんの青じそ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 みそ汁(白菜・人参) 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 納豆	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 コンポート(りんご)	御飯 カレイのムニエルセット デザート(和風抹茶プリン)
	エネルギー 1462kcal 蛋白質 47.6g 脂質 41g 炭水化物 217.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 62.5g 脂質 43.4g 炭水化物 194.2g 食塩 8.3g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 45.8g 脂質 46.5g 炭水化物 236.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 46.9g 脂質 26.8g 炭水化物 251.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 67.7g 脂質 47.9g 炭水化物 215.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 57.1g 脂質 43.7g 炭水化物 227.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 57.9g 脂質 59.3g 炭水化物 200.5g 食塩 5.8g
一日合計							

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月04日(月)	05月05日(火)	05月06日(水)	05月07日(木)	05月08日(金)	05月09日(土)	05月10日(日)		
朝	食パン マカロニのトマト煮 花野菜サラダ リンゴジュース	卵雑炊 みそ汁(白菜・えのき) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 厚揚げの吉野煮 うぐいす豆 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳		
	昼	二色丼 赤だし味噌汁 なすの含め煮 白菜の酢の物	◆ 端午の節句 ◆ 筍ちらし 清汁(あさり・みつば) めばるの菜種焼き 切干大根の炒め煮/抹茶ゼリー	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の揚げ煮 かぶのかにあんかけ 小松菜の磯和え	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) めぬけの山椒焼き ひじきの五目煮 畑菜のごま和え	味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル マンゴープリン	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ぶりの塩麴焼き 冬瓜のくず煮 インゲンのおかか和え	🌸 母の日 🌸 赤飯/清汁(てまり麩・葉) 鶏肉の香味焼き 茶碗蒸し いちごムース	
		夕	御飯 さわらの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 納豆	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・えのき) ポークステーキ コールスローサラダ コンポート(マンゴー)	御飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草ピーナッツ和え フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(大根・若布) 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の含め煮 ブロッコリーの和え物	麦ご飯 あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 トマトサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 香の物(青しその実漬け)	御飯 たらの和風ムニエル ふきと油揚げの煮物 春雨サラダ コンポート(黄桃)
			一日合計	エネルギー 1592kcal 蛋白質 63.9g 脂質 44.1g 炭水化物 223.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 64.7g 脂質 42.1g 炭水化物 220.2g 食塩 8.9g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 66.4g 脂質 42.1g 炭水化物 226.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.1g 脂質 23.5g 炭水化物 246.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 58.8g 脂質 45g 炭水化物 218.4g 食塩 8g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 60.5g 脂質 43.2g 炭水化物 225.8g 食塩 8.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月11日(月)	05月12日(火)	05月13日(水)	05月14日(木)	05月15日(金)	05月16日(土)	05月17日(日)								
朝	キャロット食パン コンソメ煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウインナーソテー 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 牛乳	御飯 にしんの梅煮 ほうれん草の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 白菜の信田煮 オクラとろろ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え 牛乳								
	昼	シーフードカレー コンソメスープ(マッシュルーム・豆苗) ツナとカリフラワーのソテー かぼちゃサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・かいわれ) 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え	御飯 お吸物(はんぺん・葱) 豚肉の味噌炒め 菜の花のお浸し カリフラワーのゆかり和え	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) フライ盛り合わせ かぶの煮物 グリーンサラダ	御飯 若竹汁 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮 うぐいす豆	鶏南蛮うどん ちくわ天 なすの含め煮 グレープゼリー	御飯 お吸物(素麺・葱) 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸和え							
		夕	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) コンポート(りんご)	御飯 コンソメスープ(キャベツ・椎茸) ミートローフ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 海鮮焼売 チキンと小松菜の中華和え 香の物(しば漬け)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 納豆	御飯 清汁(とろろ・みつば) 鶏肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(里芋・若布) 豚肉のポン酢炒め かぼちゃの甘煮 昆布佃煮						
一日合計			エネルギー	1488kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1428kcal	エネルギー	1432kcal	エネルギー
	蛋白質		51.3g	蛋白質	59.3g	蛋白質	64.1g	蛋白質	50.9g	蛋白質	59.2g	蛋白質	59.5g	蛋白質	56.3g
	脂質	34.7g	脂質	33.7g	脂質	46.2g	脂質	34g	脂質	31.6g	脂質	43.1g	脂質	36.6g	
	炭水化物	236g	炭水化物	245.3g	炭水化物	209.2g	炭水化物	243.6g	炭水化物	219.7g	炭水化物	195.3g	炭水化物	245.8g	
食塩	8.2g	食塩	7.9g	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	8.2g	食塩	7.9g		

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月18日(月)	05月19日(火)	05月20日(水)	05月21日(木)	05月22日(金)	05月23日(土)	05月24日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・かいわれ) オムレツ 菜の花のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・若布) 納豆 白菜の煮浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) 温泉卵 かぶの煮物 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 炒り豆腐 小松菜のおかか和え 牛乳
	チキンカレー 大根サラダ 香の物(福神漬) ジョア(マスカット)	世界の料理*タイ カオ・マン・ガイ コンソメスープ(椎茸・糸こんにゃく) ヤム・ウンセン(春雨サラダ) マンゴーヨーグルト	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ ポテトサラダ きょうろぶき	御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(玉葱・コーン) ペーコンとカリフラワーの炒め物 さつま芋サラダ	御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) さわらのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 青梗菜の和風和え
夕	十五穀米 あじの照り焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 しろなの変りマヨネーズ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしナムル コンポート(マンゴー)	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 納豆	御飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) 焼き鳥 さつま芋の煮物 コンポート(黄桃)	麦ご飯とろろ みそ汁(うずまき麩・若布) めぬけの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 キャベツのしそ風味和え	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ(オレンジ)
	一日合計	エネルギー 1596kcal 蛋白質 57.4g 脂質 42.8g 炭水化物 241.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 63.3g 脂質 39.3g 炭水化物 238.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 57.5g 脂質 49.1g 炭水化物 197.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 64.4g 脂質 42.1g 炭水化物 224g 食塩 7.8g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 56g 脂質 27.6g 炭水化物 248g 食塩 8g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 61g 脂質 41g 炭水化物 244.6g 食塩 9.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月25日(月)	05月26日(火)	05月27日(水)	05月28日(木)	05月29日(金)	05月30日(土)	05月31日(日)
朝	食パン クラムチャウダー チンゲン菜ソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 切干大根の炒め煮 ほうれん草のくるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) ウインナーソテー ミモザサラダ 牛乳	卵雑炊 ひじきの煮物 なすの和風和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつまいも・畑菜) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・かいわれ) しらすの卵とじ オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え 牛乳
	御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ	キーマカレー コンソメスープ(畑菜・コーン) キャロットサラダ ジョア(プレーン)	御飯 お吸物(若布・葱) たらのポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し	御飯 中華スープ(白菜・きくらげ) 中華風卵焼き 肉しゅうまい もやしのサラダ	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き 肉じゃが 選択食	御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 コンソメスープ(卵・豆苗) ほきのムニエル カリフラワーのソテー しろなのわさび和え
	御飯 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 かぶの酢味噌和え 納豆	御飯 お吸い物(白菜・ネギ) 白身魚のナッツ焼き 大根の煮物 香の物(青しその実漬)	御飯 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 浅漬(かぶ) フルーツ(パイナップル)	麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) ぶりの七味焼き 里芋のそぼろ煮 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(かぶ・貝割れ) 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(キウイ)	御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え コンポート(マンゴー)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 フルーツ(バナナ)
	一日合計	エネルギー 1473kcal 蛋白質 56.8g 脂質 32.3g 炭水化物 232.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 59.3g 脂質 43.9g 炭水化物 233g 食塩 7.6g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 59.9g 脂質 40.1g 炭水化物 232.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 57.5g 脂質 38.5g 炭水化物 216.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 62g 脂質 36.6g 炭水化物 240.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 59.7g 脂質 41.9g 炭水化物 234.5g 食塩 6.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。