



5月の献立



	04月26日(月)	04月27日(火)	04月28日(水)	04月29日(木)	04月30日(金)	05月01日(土)	05月02日(日)	
朝	黒糖食パン ミネストローネ さつまいもサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・葱) ウィンナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え 牛乳	卵雑炊 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(チンゲン菜・えのき) にしん梅煮 キャベツの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) オムレツ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・しめじ) さつまいも揚げ しろなのくるみ和え 牛乳	
昼	ポークカレー 小松菜のソテー ピーマンとツナのサラダ いちごムース	豆ご飯 お吸物(とろろ昆布・大根葉) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 きゅうり	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鶏肉のオニオンソースがけ 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 小松菜のごま和え 選択食	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしと水菜の和風和え	赤飯 お吸物(はんぺん・葱) さわらの生姜煮 茶碗蒸し 大根のポン酢和え	御飯 みそ汁(かぶ・カイワレ) 華風卵焼き 若竹煮 香の物(桜大根)	
夕	麦ご飯 さわらのみりん焼き もやしのがーリックソテー いんげんのピーナッツ和え 長芋とろろ	御飯 海老と厚揚げの旨煮 シュウマイ ほうれん草のナムル フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し 大根の和え物 納豆	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 いんげんの中華和え 浅漬(きゅうり)	御飯 豚肉のピリ辛炒め なすの味噌炒め カリフラワーの和え物 コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉の玉葱ソース あさりとチンゲン菜の炒め物 白菜のおかか和え コンポート(りんご)	
一日合計	エネルギー	1571kcal	1535kcal	1525kcal	1611kcal	1433kcal	1586kcal	1511kcal
	蛋白質	51g	63.7g	68.6g	45.7g	52g	61.3g	61.5g
	脂質	39.4g	45.3g	38.6g	43.6g	34.6g	43.5g	40.9g
	炭水化物	248g	213.2g	219.1g	254.6g	221.4g	227.9g	218.4g
	食塩	6.9g	7.4g	7.2g	7.5g	6.5g	7.7g	6.7g

※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03日(月)	05月04日(火)	05月05日(水)	05月06日(木)	05月07日(金)	05月08日(土)	05月09日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	卵雑炊 がんととかぶの煮物 キャベツの和え物 牛乳	御飯 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) 厚揚げの含め煮 ブロッコリーのポン酢和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 白菜のからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・カワレ) 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) 豆腐チャンプル 菜の花のお浸し 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 白身魚の揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え	シーフードカレー カリフラワーのソテー キャロットサラダ マスカットゼリー	◆ 端午の節句 ◆ 筍ちらし 清汁(あさり・みつば) めばるの照り焼き 切干大根の炒め煮/抹茶ゼリー	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) たら山の山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え	三色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物	🌸 母の日 🌸 十五穀米 清汁(てまり麩・大根葉) ぶりの塩麴焼き ミモザサラダ/いちごゼリー	
夕	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め カニ焼売 春雨サラダ フルーチェ(ぶどう)	御飯 白身魚の和風ムニエル ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 コンポート(マンゴー)	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ(バナナ)	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 納豆	御飯 揚げ鶏の香味ソース じゃが芋の含め煮 浅漬(きゅうり) コンポート(りんご)	御飯 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 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の生姜焼き ふきと油揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 うぐいす豆	
一日合計	エネルギー	1567kcal	1476kcal	1572kcal	1481kcal	1483kcal	1562kcal	1575kcal
	蛋白質	54.2g	53.5g	64.3g	63.8g	60.4g	63.7g	67.2g
	脂質	40.2g	39.3g	35.5g	33.5g	29.5g	35.6g	45.1g
	炭水化物	240.9g	220.8g	241.5g	226.4g	237.2g	239.1g	217g
	食塩	6.9g	7.3g	6.9g	7.2g	6.9g	6.4g	6.6g

※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10日(月)	05月11日(火)	05月12日(水)	05月13日(木)	05月14日(金)	05月15日(土)	05月16日(日)	
朝	食パン コンソメ煮 もやしのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の煮物 いんげん青じそ和え 牛乳	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) 厚焼き卵 ツナとチゲン菜の和え物 野菜ジュース	卵雑炊 にしん梅煮 ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 炒り豆腐 チゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 肉団子と白菜の煮物 オクラとろろ 牛乳	
昼	味噌バターラーメン 春巻き 小松菜のナムル マンゴープリン	御飯 コンソメスープ(オクラ・マッシュルーム) 鶏肉のカレー風味焼き 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・貝割) 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 肉豆腐 なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え ジョア(ストロベリー)	キーマカレー アスパラとソーセージのソテー ピーマンサラダ オレンジジュース	御飯 かき玉汁(葱) さばの味噌焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け)	鶏南蛮うどん ちくわ天 キャベツのお浸し ピーチゼリー	
夕	御飯 白身魚のマスタード焼き 里芋の煮物 春雨サラダ コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(絹さや・豆腐) 和風卵焼き チゲン菜の煮浸し 浅漬け(かぶ)	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 肉焼売 小松菜の中華和え コンポート(マンゴー)	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 お吸物(素麺・水菜) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ	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 フルーツ(オレンジ)	
一日合計	エネルギー	1500kcal	1458kcal	1548kcal	1598kcal	1599kcal	1579kcal	1483kcal
	蛋白質	49g	58.7g	59.7g	58.2g	62.4g	64.7g	62.8g
	脂質	40.2g	35g	36.4g	37.7g	55.9g	45.6g	36.3g
	炭水化物	230.4g	220.8g	241.3g	248.6g	203.3g	218.8g	222.3g
	食塩	6.9g	7.3g	7.1g	6.6g	6.9g	7.2g	7.3g

※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17日(月)	05月18日(火)	05月19日(水)	05月20日(木)	05月21日(金)	05月22日(土)	05月23日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ さつま芋サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・カイワレ) オムレツ 菜の花のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・おつゆ麩) はんぺんと大根の煮物 チンゲン菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・若布) ちくわの炒り煮 白菜の煮浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) ミートボール かぶの煮物 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め カルシウム牛乳
昼	御飯 赤だし味噌汁(若布・小花麩) 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	御飯 お吸物(白玉麩・豆苗) 和風ハンバーグ さつま揚げとかぶの煮物 もやしのサラダ	世界の料理*エジプト コシヤリ(ケチャップ ライス風) コンソメスープ(マッシュルーム・うまい菜) ペーコンとかいワラワのソテー ミルクプリン	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 きゅうらぶき	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) めばるの煮付け なすとピーマンの炒め物 小松菜の磯和え	みんなの日曜日*たいめいけん たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ 付)ほうれん草ソテー ジョア(マスカット)
夕	御飯 みそ汁(絹さや・白菜) 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 春雨のさっぱりサラダ	御飯 あじの照り焼き レバー煮付 しろなの変りマヨネーズ和え コンポート(パイナップル)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え コンポート(黄桃)	御飯 千草焼き(和風あん) なすの含め煮 三色和え 納豆	御飯 さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル コンポート(マンゴー)	御飯 ◇赤魚のみそ漬け焼き ◇ツナのごまだれかけ ◇卵とチンゲン菜の炒め/◇さつま芋の旨煮 ◇大根の煮物/デザート
一日合計	エネルギー 1509kcal 蛋白質 49g 脂質 31.5g 炭水化物 252.9g 食塩 7g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 54.8g 脂質 34.7g 炭水化物 229.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.6g 炭水化物 248.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 58.6g 脂質 37.7g 炭水化物 237g 食塩 7.1g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 61g 脂質 43.2g 炭水化物 228.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 58.3g 脂質 39.4g 炭水化物 234.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 56g 脂質 41.2g 炭水化物 222.9g 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。



5月の献立



	05月24日(月)	05月25日(火)	05月26日(水)	05月27日(木)	05月28日(金)	05月29日(土)	05月30日(日)	
朝	キャロット食パン クラムチャウダー もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁(チゲン菜・うずまき麩) ウインナーソテー スナップエンドウと卵のサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根葉・おつゆ麩) ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	卵雑炊 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(白玉麩・カイレ) しらすの卵とじ オクラのお浸し 牛乳	
昼	御飯 若竹汁 さわらのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 チゲン菜の和風和え	スパゲティミートソース コンソメスープ(冬瓜・絹さや) じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ	御飯 ワンタンスープ 中華飯 焼ビーフン キャベツの中華和え	御飯 コンソメスープ(玉葱・人参) 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	御飯 中華スープ(白菜・椎茸) 中華風卵焼き(甘酢あん) 肉しゅうまい もやしのナムル	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	
夕	御飯 みそ汁(豆腐・うずまき麩) 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちの煮物 青菜のからし和え	御飯 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 インゲンの酢味噌和え コンポート(マンゴー)	御飯 ぶりの七味焼き 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 フルーツ(キウイ)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋の煮物 浅漬け(かぶ) 長芋とろろ	御飯 白身魚のナッツ焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉の照り焼き チゲン菜の煮浸し 春雨サラダ 納豆	御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え フルーツ(バナナ)	
一日合計	エネルギー	1478kcal	1522kcal	1581kcal	1542kcal	1508kcal	1510kcal	1584kcal
	蛋白質	53.6g	58.3g	64.4g	54.4g	61.3g	72.4g	59.9g
	脂質	38.4g	38.4g	41.2g	27.7g	34.8g	44.6g	41.8g
	炭水化物	223.2g	232.7g	229.8g	263.6g	231.3g	196.5g	234.9g
	食塩	6.9g	7.3g	7.3g	6.7g	6.8g	7g	7g

※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31日(月)														
朝	食パン													
	コンソメ煮													
	ほうれん草のサラダ													
	リンゴジュース													
昼	御飯													
	コンソメスープ(卵・葱)													
	ほきのムニエル													
	アスパラのソテー しろなのわさび和え													
夕	御飯													
	みそ汁(椎茸・水菜)													
	豚肉のにんにく醤油炒め													
	冬瓜のくず煮 香の物(沢庵)													
一日合計	エネルギー	1442kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	53.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	36.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	219.3g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.9g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※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。