



5月の献立



	04月25日(月)	04月26日(火)	04月27日(水)	04月28日(木)	04月29日(金)	04月30日(土)	05月01日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(白玉麩・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 しろなのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 野菜つみれの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳	卵雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め なすのおろし醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳
昼	サフランライス クリームシチュー アスパラのソテー オニオンサラダ	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) ひらすのバター醤油焼き きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	御飯 中華スープ(うまい菜・長葱) 青椒肉絲 春雨の炒め物 杏仁ムース	★ 昭和の日 ★ けんちんうどん かに焼売 小松菜の錦糸和え 選択食	御飯 お吸い物(素麺・カワレ) たらのフライ じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	赤飯 みそ汁(油揚げ・若布) さわらの生姜煮 れんこんきんぴら 畑菜のおかか和え
夕	御飯 みそ汁(うずまさき麩・もやし) ぶりの塩麴焼き ひじきの煮物 畑菜のおかか和え	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 香の物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)	御飯 さわらの梅肉焼き れんこんの炒り煮 もやしの中華和え コンポート(りんご)	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 かぶと白菜の柚子醤油和え 納豆	御飯 ふくさ焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え コンポート(パイン)	御飯 肉豆腐 かぶの含め煮 しろなのお浸し コンポート(マンゴー)
一日合計	エネルギー 1464kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.8g 炭水化物 232.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 62.2g 脂質 45.1g 炭水化物 225.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 61.8g 脂質 43.7g 炭水化物 240.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 53.8g 脂質 31.9g 炭水化物 249.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 61.1g 脂質 47.6g 炭水化物 222g 食塩 8.1g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 53g 脂質 45g 炭水化物 237.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 69.7g 脂質 41.2g 炭水化物 240.4g 食塩 7.4g

※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02日(月)	05月03日(火)	05月04日(水)	05月05日(木)	05月06日(金)	05月07日(土)	05月08日(日)
朝	食パン コンソメ煮 ポテトサラダ リンゴジュース	卵雑炊 かぶのそぼろ煮 白菜の青じそ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 なすの和風サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・カイル) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(若布・えのき) 焼き豆腐と大根の煮物 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・カイル) がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳
昼	◆ 八十八夜 ◆ 御飯/お吸物(はんぺん・葱) 鶏肉のごま醤油焼き 若竹煮 抹茶ムース	御飯 お吸い物(素麺・カイル) ホキのチーズ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	キーマカレー 冬瓜のかにあんかけ もやしとにらのお浸し フルーチェ(ぶどう)	◆ 端午の節句 ◆ 筍ちらし/清汁(白玉麩・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(うずまき麩・玉葱) 白身魚の葱みそ焼き さつま芋の煮物 うずら豆	ふわっとたまご丼 きざみ昆布の炒り煮 畑菜のピーナッツ和え ジュース(アップル・キャロット)	母の日 十五穀米/清汁(てまり麩・葱) ぶりの七味焼き ミモザサラダ いちごゼリー
夕	御飯 みそ汁(もやし・水菜) さばの塩焼き 里芋の煮っころがし チンゲン菜の香味和え	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) かみなり豆腐 畑菜の煮浸し コンポート(黄桃)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め れんこんのピリ辛炒め 小松菜の和え物 コンポート(みかん)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) チキンステーキ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) さばの生姜煮 ほうれん草のくるみ和え 納豆	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 かに焼売 しろなのナムル
一日合計	エネルギー 1471kcal 蛋白質 52g 脂質 38.4g 炭水化物 232.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 57.6g 脂質 52.7g 炭水化物 206.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 57g 脂質 45.6g 炭水化物 241.2g 食塩 7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.8g 炭水化物 249.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 61.7g 脂質 39.6g 炭水化物 242.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 59g 脂質 41.7g 炭水化物 233.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1657kcal 蛋白質 74.2g 脂質 53.3g 炭水化物 225.6g 食塩 7.5g

※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09日(月)		05月10日(火)		05月11日(水)		05月12日(木)		05月13日(金)		05月14日(土)		05月15日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー スナップエンドウのサラダ リンゴジュース		御飯 みそ汁(えのき・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳		御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え 牛乳		御飯 みそ汁(うずまき麩・絹さや) 肉詰めいなりの煮物 小松菜のなめたけ和え 野菜ジュース		御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 野菜つみれの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳		卵雑炊 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳		御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) チンゲン菜とベーコンの炒め物 オクラのおろし醤油和え 牛乳	
昼	御飯 コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉) 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 お吸物(まいたけ・絹さや) 白身魚の南蛮漬け きんぴらごぼう いんげんのゆず風味和え		御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え		海鮮タンメン かに焼売 もやしの中華和え 杏仁ムース		御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーチェ(ピーチ)		サフランライス クリームシチュー アスパラのソテー オニオンサラダ		御飯 お吸物(しめじ・かぶ葉) めだいの照り焼き なすのみそ炒め ヨーグルト	
夕	御飯 みそ汁(うずまき麩・もやし) めだいの梅肉焼き ひじきの煮物 畑菜のおかか和え		御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 香の物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)		御飯 赤魚の山椒焼き れんこんの炒り煮 うまい菜の中華和え コンポート(りんご)		御飯 さばの味噌煮 かぶの信田煮 しろなの生姜醤油和え コンポート(マンゴー)		御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 かぼちと白菜の柚子醤油和え きょうき		御飯 ぶりの塩麴焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え 納豆		御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え	
一日合計	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1527kcal
	蛋白質	54.9g	蛋白質	57.8g	蛋白質	60.7g	蛋白質	57.6g	蛋白質	54.1g	蛋白質	65.2g	蛋白質	58.1g
	脂質	35.4g	脂質	51.9g	脂質	36.4g	脂質	36.7g	脂質	39.6g	脂質	44.6g	脂質	48g
	炭水化物	234.6g	炭水化物	226g	炭水化物	241.4g	炭水化物	226.1g	炭水化物	230.5g	炭水化物	222.5g	炭水化物	225.4g
	食塩	7.1g	食塩	6.5g	食塩	6.6g	食塩	7.7g	食塩	7g	食塩	7.4g	食塩	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16日(月)	05月17日(火)	05月18日(水)	05月19日(木)	05月20日(金)	05月21日(土)	05月22日(日)
朝	キャロット食パン ミネストローネ もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・若布) スクランブルエッグ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麴) がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 豆腐チャンプル しろなのくるみ和え 牛乳
昼	御飯 お吸物(はんぺん・葱) たらのポテト焼き ツナとカワラワのソテー 菜の花のお浸し	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麴) 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナッツ和え	二色丼 お吸い物(素麺・大根葉) 冬瓜のくず煮 キャベツの甘酢漬け	🍷 世界の料理*スペイン 🍷 パエリア風ご飯 ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) シーザーサラダ ストロベリー・ババロア	チキンカレー インゲンとツナのソテー マカロニサラダ ぶどうゼリー	御飯 みそ汁(うずまき麴・葱) ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(油揚げ・玉葱) 白身魚の蒲焼 冬瓜の土佐煮 青菜と大豆の白和え
夕	御飯 みそ汁(うずまき麴・葱) 豚肉とピーマンの炒め物 小松菜の煮浸し コールスローサラダ	御飯 鶏肉のカレー風味焼き じゃことうまい菜の炒め物 うずら豆 コンポート(マンゴー)	御飯 あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え 納豆	御飯 さわらのさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ コンポート(みかん)	御飯 かれいの生姜煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え 香の物(赤しその実漬け)	麦ご飯 チキンカツ 厚揚げと大根の味噌炒め 野菜サラダ 長芋とろろ	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 華風卵焼き あさりとチンゲン菜の炒め物 コンポート(パイナップル)
一日合計	エネルギー 1485kcal 蛋白質 55.4g 脂質 41.4g 炭水化物 228.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 60.6g 脂質 37.3g 炭水化物 243.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 68g 脂質 42.2g 炭水化物 232.4g 食塩 8g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 59.8g 脂質 40.3g 炭水化物 235.6g 食塩 7g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 61.5g 脂質 39.8g 炭水化物 238.6g 食塩 8g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 55.5g 脂質 48.2g 炭水化物 210.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 67.3g 脂質 43g 炭水化物 226.3g 食塩 8.1g

※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23日(月)	05月24日(火)	05月25日(水)	05月26日(木)	05月27日(金)	05月28日(土)	05月29日(日)
朝	黒糖食パン コンソメ煮 カリフラワーサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) オムレツ キャベツのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) さつま揚げといんげんの炒め オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 肉詰めいなりの煮物 なすのお浸し 野菜ジュース	卵雑炊 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根葉・うずまき麩) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(にら・しめじ) だし巻卵 ほうれん草のお浸し 牛乳
昼	ナポリタン コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) なすとピーマンの炒め物 ピーチゼリー	御飯 みそ汁(若布・長葱) 赤魚の煮付け じゃが芋の含め煮 畑菜のごま和え	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) めばるの生姜醤油焼き レバーと玉葱の炒め物 うずら豆	御飯 お吸い物(とろろ・カワレ) 白身魚の和風ムニエル ごぼうの炒り煮 白菜ときゅうりの和え物	◆ 小松菜の日 ◆ 小松菜とじゃこの御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) フライ盛り合わせ かぶのポトフ/グリーンサラダ	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 和風ハンバーグ(おろしソース) ピーコンとカリフラワーの炒め物 もやしのサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・カワレ) 焼き魚の野菜あんかけ さつま芋と昆布の煮物 選択食
夕	御飯 みそ汁(豆腐・カワレ) ひき肉と厚揚げのみそ炒め さつま揚げとかぶの煮物 きゅうりとかにのゆず醤油和え	御飯 親子煮 えびとキャベツの炒め物 小松菜のお浸し コンポート(りんご)	御飯 かみなり豆腐 チンゲン菜の煮浸し かぶのしそ風味和え 納豆	御飯 回鍋肉 豆腐焼売 春雨サラダ コンポート(マンゴー)	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 しろなのピーナッツ和え コンポート(パイナップル)	御飯 お吸物(素麺・葱) さわらのみりん焼き じゃが芋の含め煮 しろなの変わりマヨネーズ和え	御飯 彩り製豆腐 焼ビーフン 白菜のわさび和え コンポート(みかん)
一日合計	エネルギー 1526kcal 蛋白質 43.4g 脂質 41.8g 炭水化物 250.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 62.1g 脂質 37.5g 炭水化物 237.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 64.5g 脂質 38g 炭水化物 234g 食塩 6.7g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 52g 脂質 40.7g 炭水化物 248.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 53.7g 脂質 52.8g 炭水化物 222.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 52.9g 脂質 46.2g 炭水化物 227.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 60g 脂質 37.2g 炭水化物 254.8g 食塩 7.5g

※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30日(月)		05月31日(火)											
朝	食パン		御飯											
	マカロニのトマト煮		みそ汁(じゃが芋・カイル)											
	さつま芋サラダ		野菜つみれの煮物											
	リンゴジュース		オクラのなめたけ和え 牛乳											
昼	御飯		かき揚げそば											
	みそ汁(おつゆ麩・若布)		肉じゃが											
	豚肉の生姜焼き		キャベツの塩昆布和え											
	切干大根の炒め煮		ピーチゼリー											
	浅漬け(かぶ)													
夕	御飯		御飯											
	お吸物(まいたけ・絹さや)		鶏肉の葱塩焼き											
	千草焼き		ごぼうの炒り煮											
	なすとピーマンの炒め物		春雨のさっぱりサラダ											
	小松菜のおかか和え		納豆											
一日合計	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1498kcal	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	53.9g	蛋白質	58.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	49.9g	脂質	33.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	238.2g	炭水化物	248.8g	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	6.7g	食塩	7.9g	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。