

5 月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



	5 月 1 日 金	5 月 2 日 土	5 月 3 日 日	5 月 4 日 月	5 月 5 日 火	5 月 6 日 水	5 月 7 日 木	5 月 8 日 金	5 月 9 日 土	
朝食	パン スープ・ジャム スクランブルエッグ 青菜のサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ビーンズサラダ ヨーグルト フルーツ	ご飯 味噌汁・納豆 豚肉と冬瓜の煮物 オクラのお浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 炒り豆腐 ブロッコリーの和風サラダ 牛乳 フルーツ	スープ・ジャム 野菜とツナのソテー 小松菜のサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 厚揚げと野菜の炒め煮 揚げ茄子の生姜和え 牛乳 フルーツ	味噌汁・味付海苔 ミートボールオニオンソース もやしのお和え物 牛乳 フルーツ	スープ・ジャム ポルウィンナー かぶのサラダ ヨーグルト 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 竹輪と野菜の炒め煮 切干のごま酢和え フルーツ	
昼食	ご飯 魚豆腐揚げの煮物 白菜とわかめの和え物 味噌汁 フルーツ 白あん煮	豚肉の味噌漬け焼き かぶの葛煮 アスパラの生姜和え 味噌汁 フルーツ	タンダーチキン きのこのバター炒め 野菜のピクルス スープ フルーツ	鯉の南蛮漬け 竹輪の金平 菜の花の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	**子どもの日** 三色丼 春巻き カナガマのお和え物 清汁 フルーツ	山菜たぬきそば シューマイ フルーツ	ご飯 自身魚のタルタル焼き じゃが芋のさほろあんかけ カリフラワーのしれ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉の甘辛炒め 五目煮 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ	チキンカレー 漬物 野菜サラダ スープ フルーツ	
間食	白あん煮	厚切りチョコパウム	あんドーナツ	カルピスフルーツ寒天	くずまんじゅう(あずき)	しっとりブリトーケーキ	黒糖饅頭	マスカトゼリー	カステラ	
夕食	鶏肉の粒マスタード焼き 金平れんこん ピーマンの塩昆布和え 清汁 漬物	ご飯 マスの塩焼き 蒸し豆腐ねぎあん モロヘイヤのお浸し 味噌汁 漬物	たらの和風ムニエル 車巻の詰め煮 茄子のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 しぐれ煮(豚) のり花 白菜とあじの辛子和え 清汁 煮豆	赤魚の幽庵焼き さつま芋レンコン煮 いんげんくみみお浸し 味噌汁 漬物	鯖の蒲焼き風 青菜とハムの炒め煮 もずく胡瓜 味噌汁 漬物	豚肉の塩麹焼き ひじきの炒り煮 大根のおかか和え 清汁 漬物	マスの照り焼き ふきの煮物 ブロッコリーの和え物 清汁 漬物	八宝菜 蓮根の金平 ザーサイ豆腐 味噌汁 煮豆	
熱量	1491 kcal	1565 kcal	1486 kcal	1564 kcal	1573 kcal	1539 kcal	1568 kcal	1551 kcal	1513 kcal	
蛋白	52.3 g	57.8 g	57.5 g	62.5 g	53.4 g	51.7 g	54.5 g	61.3 g	57.5 g	
塩分	7.8 g	8.2 g	7.3 g	8.3 g	8.2 g	46.4 g	7.6 g	8.3 g	8.1 g	
5 月 10 日 日	5 月 11 日 月	5 月 12 日 火	5 月 13 日 水	5 月 14 日 木	5 月 15 日 金	5 月 16 日 土	5 月 17 日 日	5 月 18 日 月	5 月 19 日 火	
朝食	味噌汁・納豆 豚肉と冬瓜の煮物 オクラのお浸し ジョア フルーツ	味噌汁・納豆 高野豆腐の卵とじ ゆかり和え 牛乳 フルーツ	スープ・ジャム 目玉焼き マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 肉じゃが カリフラワーのお和え物 ヤクルト フルーツ	味噌汁・梅ひしお がんと野菜の煮物 もやしのお和え物 牛乳 フルーツ	コーンスープ・ジャム オムレツ 白菜のサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 切干大根煮 青菜といんげん和え ヨーグルト フルーツ	**母の日ランチ** うどんはん 天ぷら盛り合わせ 豆腐のカニカマあんかけ ほろひん草のお浸し 清汁・フルーツ 抹茶ようかん	鶏肉のヒレ焼き 茄子のポン酢炒め マヨ和え 味噌汁 フルーツ	海老団子のトマト煮 キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 フルーツ
昼食	鶏肉の塩麹焼き れんこんとさつま揚げ炒め トマト入りサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き さつま芋レンコン煮 いんげんくみみお浸し 味噌汁 漬物	鯖の蒲焼き風 青菜とハムの炒め煮 もずく胡瓜 味噌汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒り煮 大根のおかか和え 清汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	マスのみりん漬け焼き 冬瓜の白だし煮 さつま芋くみみお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉のヒレ焼き 茄子のポン酢炒め マヨ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	海老団子のトマト煮 キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 フルーツ
間食	いちごバナナロール	ココアワッフル	いちごバナナロール	はちみつケーキ	はちみつケーキ	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	
夕食	カレー煮付け ごぼろ豚肉の炒め物 辛子和え 味噌汁 漬物	鶏肉の山椒焼き はんぺんの煮物 かぶのゆず和え 清汁 漬物	豚肉の生姜焼き 筍の土佐煮 青菜の詰め煮 味噌汁 漬物	赤魚の白醬油漬け 菜の花とハムのソテー 塩昆布和え 味噌汁 煮豆	たらの酒蒸し イスター葛たれ ぜんまいの煮物 わかめと大根の酢の物 味噌汁 漬物	厚揚げの味噌炒め 青梗菜のすずき煮 カリフラワー梅風味和え 清汁 漬物	鶏肉の塩麹ソース 彩り野菜の塩麹炒め わかめと胡瓜の酢の物 清汁 佃煮	カレー煮付け ごぼろ豚肉の炒め物 辛子和え 味噌汁 漬物	鶏肉の山椒焼き はんぺんの煮物 かぶのゆず和え 清汁 漬物	豚肉の生姜焼き 筍の土佐煮 青菜の詰め煮 味噌汁 漬物
熱量	1508 kcal	1521 kcal	1494 kcal	1524 kcal	1544 kcal	1557 kcal	1549 kcal	1557 kcal	1549 kcal	
蛋白	58.8 g	58.9 g	51.7 g	44.4 g	52 g	57.2 g	52 g	57.2 g	57.5 g	
塩分	8.4 g	8.2 g	8.4 g	7.6 g	8.1 g	8.3 g	8.1 g	8.3 g	8.2 g	
5 月 20 日 水	5 月 21 日 木	5 月 22 日 金	5 月 23 日 土	5 月 24 日 日	5 月 25 日 月	5 月 26 日 火	5 月 27 日 水	5 月 28 日 木	5 月 29 日 金	
朝食	味噌汁・納豆 肉団子とじゃがの煮物 アスパラのポン酢和え ジョア フルーツ	味噌汁・ふりかけ つくね煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 フルーツ	スープ・ジャム スクランブルエッグ ハム入りサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・鯛みそ 肉詰めいなり キャベツの胡麻和え ヤクルト フルーツ	味噌汁・味付海苔 さつま揚げ炒め 切干の塩昆布和え 牛乳 フルーツ	コーンスープ・ジャム チーズオムレツ ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 豚肉と冬瓜の煮物 豚肉とツナの煮物 ヨーグルト フルーツ	味噌汁・納豆 肉団子煮 オクラのお浸し ジョア フルーツ	味噌汁・梅ひしお 炒り豆腐 白菜の和風サラダ 牛乳 フルーツ	スープ・ジャム ポルウィンナー 青じり風味サラダ 牛乳 フルーツ
昼食	豚肉の(わ)焼き 大豆とひじきの煮物 山菜のおろし和え 清汁 フルーツ	鶏肉の味噌煮 蓮根とエリンギの青のり炒め 白菜と柚子の甘酢漬け 清汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 フルーツ	鯖の蒲焼き風 青菜とハムの炒め煮 もずく胡瓜 味噌汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	マスのみりん漬け焼き 冬瓜の白だし煮 さつま芋くみみお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉のヒレ焼き 茄子のポン酢炒め マヨ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	海老団子のトマト煮 キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 フルーツ
間食	フルーツ(いちご)	グレープゼリー	芋ようかん	☆今月のスペシャルおやつ☆	たい焼き	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	
夕食	五目卵焼き ごぼろ豚肉の炒め物 オクラのわび和え 清汁 漬物	豚肉のオニオンソース炒め じゃが芋とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのしれ和え 味噌汁 漬物	赤魚の煮付け 冬瓜のエビあんかけ もやしのお和え物 清汁 漬物	自身魚のきのこのソース 揚げ豆腐 いんげんとツナの和え物 清汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	マスのみりん漬け焼き 冬瓜の白だし煮 さつま芋くみみお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉のヒレ焼き 茄子のポン酢炒め マヨ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	海老団子のトマト煮 キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 フルーツ
熱量	1532 kcal	1576 kcal	1473 kcal	1473 kcal	1508 kcal	1469 kcal	1480 kcal	1480 kcal	1480 kcal	
蛋白	54.5 g	57.6 g	52.4 g	45.5 g	54.9 g	46.4 g	52.9 g	52.9 g	52.9 g	
塩分	8.2 g	8.2 g	8.3 g	8.3 g	7.6 g	8.2 g	8.3 g	8.3 g	8.3 g	
5 月 30 日 土	5 月 31 日 日	5 月 1 日 月	5 月 2 日 火	5 月 3 日 水	5 月 4 日 木	5 月 5 日 金	5 月 6 日 土	5 月 7 日 日	5 月 8 日 月	
朝食	味噌汁・納豆 肉団子煮 オクラのお浸し ジョア フルーツ	味噌汁・梅ひしお 炒り豆腐 白菜の和風サラダ 牛乳 フルーツ	スープ・ジャム ポルウィンナー 青じり風味サラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 厚揚げのさほろあんかけ アスパラの和え物 ヤクルト フルーツ	味噌汁・味付海苔 さつま揚げ炒め 切干の塩昆布和え 牛乳 フルーツ	コーンスープ・ジャム 目玉焼き フレッシュサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 竹輪と野菜の炒め煮 切干のごま酢和え ヨーグルト フルーツ	味噌汁・納豆 肉団子煮 オクラのお浸し ジョア フルーツ	味噌汁・梅ひしお 炒り豆腐 白菜の和風サラダ 牛乳 フルーツ	スープ・ジャム ポルウィンナー 青じり風味サラダ 牛乳 フルーツ
昼食	マスの粒マスタード焼き かぶの煮物 モロヘイヤと蒸し鶏のお浸し 味噌汁 フルーツ	カレーの照り焼き 刻み昆布の煮物 わさびマヨ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 漬物	鯖の蒲焼き風 青菜とハムの炒め煮 もずく胡瓜 味噌汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	マスのみりん漬け焼き 冬瓜の白だし煮 さつま芋くみみお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉のヒレ焼き 茄子のポン酢炒め マヨ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	海老団子のトマト煮 キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 フルーツ
間食	水ようかん	いちごグレープ	フルーツあんみつ	バナナゼリー	フルーツ(いちご)	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	
夕食	豚肉のケチャップ炒め 冬瓜の葛煮 ブロッコリーのしれ和え 清汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	自身魚の利休焼き 南島の煮物 青菜とエビのソテー 味噌汁 佃煮	自身魚の利休焼き 南島の煮物 青菜とエビのソテー 味噌汁 佃煮	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	マスのみりん漬け焼き 冬瓜の白だし煮 さつま芋くみみお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉のヒレ焼き 茄子のポン酢炒め マヨ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉の塩麹焼き かぶのさほろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	海老団子のトマト煮 キャベツとエリンギのソテー いんげん豆の和え物 清汁 フルーツ
熱量	1520 kcal	1484 kcal	1581 kcal	1470 kcal	1569 kcal	1463 kcal	1465 kcal	1465 kcal	1465 kcal	
蛋白	64.7 g	53.8 g	62.2 g	51.1 g	54.7 g	56.3 g	50.3 g	50.3 g	50.3 g	
塩分	8.3 g	8.1 g	8.2 g	8.3 g	8.1 g	8.3 g	8.2 g	8.2 g	8.2 g	

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。