

5月 献立表

日付	2024年05月01日(水)	2024年05月02日(木)	2024年05月03日(金)	2024年05月04日(土)	2024年05月05日(日)	2024年05月06日(月)	2024年05月07日(火)
朝食	御飯 厚焼卵 大根の煮付 味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 ピーマンのマリネサラダ 味噌汁	御飯 鮭のあんかけ ポテトサラダ 味噌汁	御飯 目玉焼き もやし梅肉和え 味噌汁 のり佃煮	スティックパン フレーク煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 生麩の煮物 ツナサラダ 味噌汁
昼食	郷土料理♪新潟♪ 鮭わっぱ飯 カレー風味から揚げ はりはり漬け のっぺ汁	わかめ御飯 きつねそば 天ぷら 干草漬け	山菜おこわ かじきの山椒焼き 里芋の田舎煮 小松菜のごま和え 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 アボカドサラダ 厚揚げの煮物 味噌汁	■子供の日■ 梅ごはん カレイの照焼き 春雨サラダ 野菜コロッケ 清汁	御飯 牛肉コロッケ 高野豆腐の煮付け 若布とかにかまの和え物 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 煮魚 ほうれん草のソテー 大豆サラダ 清汁
おやつ	まんじゅう	カステラ	ヨーグルト	バームクーヘン	子供の日デザート	プリン	薄皮まんじゅう
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め ひじきと大豆の酢の物 里芋のごままぶし(添え) コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ ビーフン炒め(添え) ピーナッツ和え 清汁	御飯 クリームコロッケ 高菜炒め(添え) 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 タラのもろみ味噌焼き さつま芋の甘辛炒め カリフラワーと胡瓜のマスタード かき玉汁	御飯 エビのオイスター煮 小松菜のごま和え しめじの白味噌汁	御飯 千種焼 大根の煮付(添え) 蒸し鶏のサラダ 昆布の清汁	御飯 豚肉の卵とじ煮 もやしのゆかり和え 南瓜の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 42.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 34.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 50.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 42.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 38.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 43.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 32.6 g 食塩 7.4 g
日付	2024年05月08日(水)	2024年05月09日(木)	2024年05月10日(金)	2024年05月11日(土)	2024年05月12日(日)	2024年05月13日(月)	2024年05月14日(火)
朝食	御飯 えび団子の煮物 なすの生姜和え 白菜の赤味噌汁	御飯 白菜とベーコンの柔らか煮 スナップエンドウソテー 赤味噌汁	御飯 厚焼卵 アスパラの高菜炒め キャベツの白味噌汁 ふりかけ	御飯 厚揚げの煮付け 卵豆腐 南瓜の合わせ味噌汁	ねじりパン 目玉焼き 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 青梗菜の浸し じゃが芋の赤味噌汁	御飯 肉団子の含め煮 スパサラダ あおさの合わせ味噌汁
昼食	親子丼 水餃子 香味和え 吸い物	カレーライス ミニメンチカツ サイコロポテトサラダ トマトスープ	御飯 えびカツ 野菜サラダ(ハム) もずくの酢の物 清汁	御飯 カレイの照焼き キャベツときくらげの炒め物 野菜サラダ 味噌汁	御飯 酢豚 カニサラダ もやしのソテー わかめスープ	御飯 鶏の揚げ浸し なすの炒め煮 冷奴 白味噌汁	生姜ごはん 鮭の梅風味竜田揚げ 炒り豆腐 里芋の煮付け 清汁
おやつ	ヨーグルト	あんぱん	マンゴープリン	ワッフル	甘夏ゼリー	ぼたぼた焼き	カステラ
夕食	御飯 さばの塩焼き ひじきの煮付 ほうれん草のおかか和え(添え) 白味噌汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 浅漬け 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼 長芋と若布の煮付け 小松菜の辛子和え(添え) なめこの合わせ味噌汁	御飯 五目卵焼き 南瓜のいとこ煮(添え) 大豆サラダ コンソメスープ	御飯 カレイのパン粉焼き 野菜ソテー 人参の黒ゴマ和え(添え) 清汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 酢の物 中華スープ	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー なすのおかか和え えのきの味噌汁
一日合計	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 45.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 64.5 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1426 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 35.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1389 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 32.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 74.1 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 45.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 60.3 g 食塩 8.7 g
日付	2024年05月15日(水)	2024年05月16日(木)	2024年05月17日(金)	2024年05月18日(土)	2024年05月19日(日)	2024年05月20日(月)	2024年05月21日(火)
朝食	雑炊 五目豆 ドレッシング和え 厚揚げの赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 人参とツナの金平 茄子の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 肉詰め稲荷の煮付 ポン酢和え 白味噌汁	御飯 豆腐の煮付 きゅうりとツナのマヨ和え 玉ねぎの合わせ味噌汁	ロールパン オムレツ マカロニサラダ パンブキンスープ 牛乳	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 赤味噌汁	雑炊 イカ団子の煮物 ほうれん草なめ茸和え じゃが芋の合わせ味噌汁
昼食	ゆかりごはん 卵とじうどん ごま酢和え 天ぷら	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋のおかか煮 キャベツのわさび和え 清汁	ハヤシライス 照焼きハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	ふりかけ御飯 海老カツ 大根サラダ ほうれん草のバターソテー 味噌汁	御飯 鶏肉の中華煮 大根の生姜味噌かけ もやしと人参のナムル 卵スープ	御飯 タラの煮物 菜花おかか和え 里芋鶏そぼろあん 味噌汁	菜飯御飯 ぎしめん 天ぷら 白菜の甘酢漬け
おやつ	ヨーグルト	プチシュー	カップケーキ	水羊羹	ヨーグルト	まんじゅう	ムース
夕食	御飯 たらの大和蒸し 切干大根煮(添え) キャベツの酢の物 粕汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆とじゃこの炒め煮 人参サラダ 半平の清汁	御飯 たらの香梅煮 がんもと小松菜の煮付け なすのお浸し(添え) 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売 フルーチェ 中華スープ	御飯 赤魚の白味噌仕立て煮 じゃが芋の煮つけ 小松菜の辛子和え(添え) 湯葉の清汁	御飯 エビつみれの煮物 卵豆腐 チンゲン菜のごま味噌和え のっぺい汁	御飯 豆腐のくず煮 ささみの梅肉和え もやしの白味噌汁
一日合計	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 26.2 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 58.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1675 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 49.7 g 食塩 12.7 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 54.2 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 48.3 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 20.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 32.3 g 食塩 8.5 g
日付	2024年05月22日(水)	2024年05月23日(木)	2024年05月24日(金)	2024年05月25日(土)	2024年05月26日(日)	2024年05月27日(月)	2024年05月28日(火)
朝食	御飯 いんげんとツナの炒り煮 かに巻卵 キャベツの赤味噌汁	御飯 たまごサラダ 豆腐の煮付 なすの赤味噌汁	御飯 竹輪とブロッコリーのさつと煮 出し巻き卵 厚揚げの白味噌汁	御飯 厚揚げのおかか煮 なめたけおろし なめこ合わせ味噌汁	黒糖パン ツナサラダ 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 里芋の煮付け キャベツソテー たまねぎの白味噌汁	御飯 野菜の卵とじ ウインナー炒め 厚揚げの合わせ味噌汁
昼食	カレーライス チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 トマトサラダ ヨーグルト	牛丼 五目金平 グリーンサラダ 生あげの合わせ味噌汁	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの煮付 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 なます 味噌汁	御飯 たらの昆布蒸し 筑前煮 きゅうりの土佐和え 豚汁	御飯 豚肉ときこのおろし煮 切干大根煮 甘酢和え 里芋の赤味噌汁	御飯 豚肉のうなだれ煮 なすの南蛮酢 スパサラダ のっぺい汁
おやつ	ロールケーキ	プリン	ドーナツ	くずまんじゅう	まんじゅう	ハッピーターン	パバロア
夕食	御飯 豚とキャベツの柚子こしょう炒め ビーフンソテー もやしの和え物 合わせ味噌汁	御飯 つくねの照り焼き 春雨サラダ じゃが芋の煮付(添え) かき玉汁	御飯 かじきの照り焼 高野豆腐の煮物 きゅうりと茄子の生姜和え(添え) 冬瓜汁	御飯 鶏肉の味噌煮 わかめの酢の物 中華スープ	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け 赤味噌汁	御飯 魚の照り焼き 里芋の煮付け ほうれん草の和え物(添え) 清汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ じゃが芋のえびそぼろ煮 キャベツのわさび和え 豆腐の味噌汁
一日合計	エネルギー 1736 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 57.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 44.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 34.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 30.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 46.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1441 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 36.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 62.9 g 食塩 7.7 g
日付	2024年05月29日(水)	2024年05月30日(木)	2024年05月31日(金)	月間平均			
朝食	御飯 がんもの煮付け カリフラワーのサラダ さつま芋の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 温泉卵 スナップエンドウのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 ほうれん草のお浸し 大根の煮付 キャベツの白味噌汁				朝食 エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.6 g 食塩 2.6 g
昼食	ゆかり御飯 きつねうどん 大根のかにあんかけ だし巻き卵	御飯 カレイの照焼き 春雨の酢の物 半平とピーマンの味噌炒め 清汁	初夏の野菜カレー メンチカツ 野菜サラダ コンソメスープ				昼食 エネルギー 674 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 20.4 g 食塩 3.2 g
おやつ	まんじゅう	ヨーグルト	黒糖菓子				
夕食	御飯 えび入り玉子焼き 金平ごぼう(添え) ハムサラダ 合わせ味噌汁	御飯 クリームコロッケ 肉詰め稲荷の煮付 キャベツのピーナッツ和え(添え) コンソメスープ	御飯 さばの煮付 ごま豆腐 白菜と蟹棒の酢の物 清汁				夕食 エネルギー 507 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g
一日合計	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 51.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 52.2 g 食塩 7.7 g				合計 エネルギー 1569 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 44.7 g 食塩 8.3 g