

5月 献立表							
日付	2025年05月01日(木)	2025年05月02日(金)	2025年05月03日(土)	2025年05月04日(日)	2025年05月05日(月)	2025年05月06日(火)	2025年05月07日(水)
朝食	御飯 がんもの煮付け ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	御飯 ウインナー炒め 冬瓜のくず煮 味噌汁	御飯 オムレツ もやし梅肉和え 味噌汁	スティックパン フレーク煮 ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け たまごサラダ 味噌汁	御飯 卵豆腐 たらこ和え 味噌汁	御飯 切干大根煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁 のり佃煮
昼食	かつおめし 鶏肉の柚子がらめ たまご豆腐(温小鉢) ねぎとさつまいものぬた つがに汁	御飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のお浸し 焼売 中華スープ	御飯 鶏の治部煮 スナッPEndウのマヨ和え 厚揚げとオクラのさっと煮 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 春雨サラダ 野菜コロッケ 清汁	たけのこ御飯 えびフライ 茄子の炒り煮 若布とかにかまの和え物 味噌汁	御飯 台湾風オムレツ 大豆サラダ 小松菜のごま和え 中華スープ	わかめ御飯 きつねそば 長芋の短冊揚げ キャベツの浅漬け
おやつ	くずまんじゅう	水ようかん	バームクーヘン	まんじゅう	子供の日・ソーダゼリー	カステラ	蒸しパン
夕食	御飯 さごしの塩こうじ焼き 大根サラダ 白菜の和え物(添え) 味噌汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	御飯 タラのもろみ味噌焼き さつま芋と切り昆布の煮物 カリフラワーおかか和え(添) かき玉汁	御飯 肉団子の甘辛煮 小松菜のごま和え だし巻き卵 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマン炒め 中華スープ	御飯 かじきの山椒焼き 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 野菜ソテー(添え) 春雨サラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 50.7 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 62.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 34.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 61.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 44.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 36.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1752 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 46.2 g 食塩 10.7 g
日付	2025年05月08日(木)	2025年05月09日(金)	2025年05月10日(土)	2025年05月11日(日)	2025年05月12日(月)	2025年05月13日(火)	2025年05月14日(水)
朝食	雑炊 生麩の煮物 スパサラダ 味噌汁	御飯 えび団子の煮物 なすの生姜和え 味噌汁	御飯 白菜とベーコンの柔らかか煮 五目豆 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 厚揚げの煮付け 卵豆腐 味噌汁	御飯 アスパラの高菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 梅干し	御飯 オムレツ 青梗菜の浸し 味噌汁
昼食	御飯 牛肉のおろしソースかけ さつま芋の甘辛炒め 菜の花の和え物 清汁	親子丼 水餃子 香味和え 中華スープ	御飯 鶏肉のカレー風味蒸し 切干大根の炒め煮 サイコロポテトサラダ トマトスープ	御飯 酢豚 カニサラダ もやしのソテー わかめスープ	ふりかけ御飯 五目卵焼き 南瓜のいとこ煮 大豆サラダ 味噌汁	かおり御飯 肉うどん カニサラダ もずくの酢の物	カレーライス ハンバーグ 大根サラダ コンソメスープ
おやつ	いちごゼリー	まんじゅう	プリン	ぶどうゼリー	ヨーグルト	ワッフル 牛乳	バームクーヘン
夕食	御飯 豚肉と大豆の煮付け れんこんサラダ ごま豆腐 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え(添え) 清汁	御飯 肉味噌豆腐 白菜の胡麻和え 清汁	御飯 カレイのパン粉焼き にんじんとピーマンの金平(添) 小松菜の和え物 清汁	御飯 クリームコロッケ キャベツとツナの炒め物 野菜サラダ(添え) コンソメスープ	御飯 赤魚のおろし煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 59.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 39.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 55.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 66.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 43.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 46.2 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 48.1 g 食塩 8.3 g
日付	2025年05月15日(木)	2025年05月16日(金)	2025年05月17日(土)	2025年05月18日(日)	2025年05月19日(月)	2025年05月20日(火)	2025年05月21日(水)
朝食	御飯 チキンボールの煮付 スパサラダ 味噌汁	雑炊 五目豆 ドレッシング和え 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 人参とツナの金平 味噌汁 ふりかけ	ロールパン オムレツ マカロニサラダ パンキンスープ 牛乳	御飯 豆腐の煮付 ごぼうと竹輪のマヨ和え 味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮付 ボン酢和え 味噌汁	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁
昼食	生姜ごはん 鰯の梅風味竜田揚げ サイコロポテトサラダ 小松菜の炒め煮 清汁	御飯 鶏の油淋鶏風 チンゲン菜の中華和え スパソテー 中華風コーンスープ	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	御飯 鶏照焼き 大根の生姜味噌かけ もやしと人参のナムル スープ	ふりかけ御飯 メンチカツ 大根サラダ ほうれんそうのバターソテー 味噌汁	御飯 照焼きハンバーグ 目玉焼き 野菜サラダ コーンスープ	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
おやつ	Caボーロ	ヨーグルト	蒸しパン	プリン	水羊羹	ロールケーキ 牛乳	カステラ
夕食	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し なすとピーマンの炒め物 味噌汁	御飯 魚の照り焼き 小松菜ソテー(添え) 白菜の酢の物 粕汁	御飯 オムレツのミートソースかけ ハムサラダ 大豆とじゃこの炒め煮 清汁	御飯 赤魚の白味噌仕立て煮 小松菜の辛子和え 湯葉の清汁	御飯 八宝菜 焼売(添え) ナムル 中華スープ	御飯 赤魚のみぞれかけ がんもの煮物 なすのおかか和え(添え) 味噌汁	御飯 エビ団子の煮物 春雨の炒め物 チンゲン菜のごま味噌和え のっぺい汁
一日合計	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 48.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 51.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 55.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 48.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 42.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 51.9 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1297 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 13.1 g 食塩 8.1 g
日付	2025年05月22日(木)	2025年05月23日(金)	2025年05月24日(土)	2025年05月25日(日)	2025年05月26日(月)	2025年05月27日(火)	2025年05月28日(水)
朝食	御飯 イカ団子の煮物 ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	御飯 いんげんとツナの炒り煮 かに巻卵 味噌汁	御飯 たまごサラダ 豆腐の煮付 味噌汁 梅干し	黒糖パン ポテトサラダ オムレツ ポタージュスープ 牛乳	雑炊 五目豆 インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 ほうれん草のお浸し 大根の煮付 味噌汁	御飯 里芋の煮付け コールスローサラダ 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	カレーライス 野菜と卵のソテー ピーマンのマリネサラダ ヨーグルト	牛丼 五目金平 春雨サラダ 味噌汁	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め煮 ひじきの煮付 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	葉飯ごはん 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 なます 豚汁	御飯 白身魚の大和蒸し 筑前煮 春雨のマヨネーズサラダ 味噌汁	御飯 豚肉ときのこの香味和え ひじきの五目煮 甘酢和え 味噌汁
おやつ	杏仁豆腐	栗しぐれ グリーンティ	バームクーヘン	まんじゅう	カップケーキ	ヨーグルト	ハッピーターン ヤクルト
夕食	御飯 豆腐のくず煮 揚げだしなす しめじの梅肉和え 味噌汁	御飯 豚とキャベツの柚子こしょう炒め もやしの和え物 味噌汁	御飯 つくねの照り焼き ブロッコリーサラダ(添え) じゃが芋の煮付 かき玉汁	御飯 かじきの照り煮 高野豆腐の煮物 きゅうりと茄子の生姜和え 清汁	御飯 牛肉のおろしソースかけ 切干大根煮 もやしのしそ和え 清汁	御飯 肉豆腐 菜花おかか和え 清汁	御飯 カレイの照り焼き なすの煮付け ほうれん草のごま和え(添え) 清汁
一日合計	エネルギー 1359 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 27.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 62.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 51.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 53.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 47.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 39.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 48.1 g 食塩 8.2 g
日付	2025年05月29日(木)	2025年05月30日(金)	2025年05月31日(土)	月 間 平 均			
朝食	御飯 マカロニサラダ ウインナー炒め 味噌汁	御飯 信田の煮付け カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 厚揚げの田舎煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁				朝食 エネルギー 388 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 カレイのパン粉焼き 大根のかにあんかけ だし巻き卵 コンソメスープ マンゴープリン	御飯 豚肉のうなだれ煮 なすの南蛮酢 辛子和え のっぺい汁	御飯 鰯のネギソースかけ 春雨の酢の物 半平とピーマンの味噌炒め 清汁				昼食 エネルギー 700 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 23.4 g 食塩 3.2 g
おやつ		ヨーグルト	ピーチゼリー				
夕食	御飯 鶏肉の甘辛煮 キャベツのわさび和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 洋風ソテー(添え) ハムサラダ コンソメスープ	御飯 クリームコロッケ がんもの煮付け キャベツのピーナッツ和え(添え) けんちん汁				夕食 エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g
一日合計	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 40.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 49.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 39.6 g 食塩 6.9 g				合計 エネルギー 1576 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 47.3 g 食塩 8.5 g