



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	ご飯 味噌汁（わかめ・じゃが芋） 厚焼き卵 豆苗のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・万葱） さんまの蒲焼 青梗菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（さつまいも・畑菜） 肉団子と野菜の煮物 うの花 牛乳	黒糖ロールパン マカロニのクリーム煮 かに風味サラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（玉ねぎ・えのき） ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁（春菊・わかめ） 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（しめじ・揚げ） 卵の炒め物 しらすと白菜の和え物 牛乳
昼	ご飯 清汁（小花麴・水菜） 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着の煮物 高菜漬け	クリームパスタ コンソメスープ（ミックスパスタ・マッシュ） チーズサラダ ミックスゼリー	ご飯 味噌汁（しいたけ・葱） 鯖の生姜焼き 土佐煮 白菜浅漬け	海老かきあげ丼 味噌汁（里芋・さや） ひじき煮 グレープゼリー	☆昭和の日☆ 路ごはん・清汁 たら野菜蒸し 練りきり（桜） 青菜の辛子和え	ご飯 コンソメスープ（ほうれん草・マッシュ） おろしハンバーグ ごぼうサラダ コンポート（みかん）	ご飯 味噌汁（玉葱・里芋） ぶりの照り煮 二色浸し 漬物（胡瓜漬）
夕	ご飯 鮭のピザ焼き アスパラのソテー ポテトサラダ コンポート（りんご）	ご飯 干草焼き 大豆と昆布の煮物 かぶの柚子みそ和え バナナ	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・もやし） 揚げだし豆腐野菜あん 金平ごぼう 酢味噌和え	ご飯 清汁（とろろこんぶ・貝割れ） ホキの味噌焼き トマトのおろし醤油 コンポート（白桃）	ご飯 味噌汁（なめこ・大根菜） 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 とうふチャンプル	ご飯 味噌汁（かぼちゃ・ねぎ） たらと野菜の吹き寄せ れんこんのピリ辛炒め 大根浅漬け	ご飯 鶏の煮付け 海老ともやしのソテー 小松菜のクルミ和え 昆布佃煮
	1675kcal	1589kcal	1599kcal	1449kcal	1455kcal	1566kcal	1457kcal
蛋白質	70.4g	56.4g	60g	47.4g	63.7g	60.4g	65.6g
脂質	46g	42.4g	41.3g	32.6g	28.9g	37.4g	38.3g
炭水化物	235.7g	239.8g	237.3g	236.4g	226.7g	242.9g	203.8g
食塩	8.5g	8.4g	9g	7.6g	8.5g	7.6g	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。



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	ご飯 味噌汁（南瓜・玉葱） はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・しろ菜） 厚揚げのそぼろ炒め おくらのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・畑菜） 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（もやし・豆苗） さつま揚げと野菜の煮物 なめたけおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・エノキ） 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・南瓜） 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳
昼	麦ご飯 味噌汁（白菜・えのき） 鰯の南蛮漬け 菜の花炒め とろろ芋	ご飯 かき玉汁 赤魚の粕漬け焼き れんこんの味噌炒め 落花生和え	ご飯 コッパムープ（レタス・エリンギ） メンチカツ&クリームコロッケ 春雨のサラダ コンポート（マンゴー）	曹こどもの日曹 ゆかりご飯・にゅうめん 天ぷら 青菜の辛子和え 柏餅 	ご飯 コッパムープ（ほうれん草・ビーツ） ミートローフ スナップエンドウのサラダ コンポート（白桃）	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート（りんご）	曹母の日曹 スパゲティミートソース コッパムープ（椎茸・玉葱） ツナとアスパラのサラダ カステラ 
夕	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・葉） 豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌照り煮 オレンジ	ご飯 肉団子の甘酢あん 春菊の胡麻よごし 煮奴 キウイ	ご飯 ポークソテー 春キャベツのコールスロー もやしとツナのソテー コンポート（みかん）	ご飯 味噌汁（白玉麩・畑菜） 鯖の塩焼き ささ身の磯香和え フルーツカクテル	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ しろ菜のお浸し	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・葉） クロメバルのおろし煮 人参のきんぴら ほうれん草のごま味噌和え	牛丼  温泉卵 大根のしそ風味 バナナ
	I補 ⁺ - 1557kcal 蛋白質 62.1g 脂質 37.1g 炭水化物 237.4g 食塩 7.9g	I補 ⁺ - 1599kcal 蛋白質 65.1g 脂質 41.7g 炭水化物 234.6g 食塩 8.1g	I補 ⁺ - 1734kcal 蛋白質 60g 脂質 51g 炭水化物 251.7g 食塩 7.8g	I補 ⁺ - 1557kcal 蛋白質 61.1g 脂質 37g 炭水化物 236.8g 食塩 9.5g	I補 ⁺ - 1454kcal 蛋白質 60.3g 脂質 31.7g 炭水化物 224.6g 食塩 8.3g	I補 ⁺ - 1525kcal 蛋白質 59g 脂質 41g 炭水化物 221.2g 食塩 7.9g	I補 ⁺ - 1639kcal 蛋白質 64.6g 脂質 46.8g 炭水化物 235.1g 食塩 8.5g

※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。



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	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 絹さやとしらすの卵とし 小松菜のわさび和え 牛乳	ご飯 味噌汁（しろ菜・とろろ） ツナと野菜の彩りソテー 白菜の和え物 牛乳	ツイストパン コーンスープ スクランブルエッグ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・もやし） 豆腐のそぼろかけ キャベツの生姜醤油 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・えのき） がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳
昼	ポークカレー コンソメスープ（キャベツ・シメジ） グリーンサラダ ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁（大根・ワカメ） 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物（千切沢庵）	❖郷土料理・熊本県❖ 高菜ご飯・太平燕 ギョウザ・シューマイ 青菜のナムル フルーツ杏仁	♥デザートセレクト♥ ご飯・味噌汁 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ デザート	野菜たっぷりタンメン ピザまん 大根のナムル やわらか杏仁	ご飯 清汁（白玉麩・小松菜） みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し	中華風おこわ 中華スープ 海老のチリソース コンポート（マンゴー）
夕	ご飯 鶏と大根の甘辛炒め きのこの煮浸し 漬物（青しその実） コンポート（みかん）	ご飯 鱈の蒲焼き かぶの蟹あん 胡麻いんげん オレンジ	ご飯 コンソメスープ（椎茸・玉葱） 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） ホキの磯風味フライ ほうれん草のお浸し コンポート（黄桃）	三色丼 あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢 パインアップル	ご飯 味噌汁（椎茸・玉葱） 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 キウイ	ご飯 清汁（小花麩・貝割れ） 筑前煮 茶碗蒸し 白菜ごま味噌和え
	1人あたり 1523kcal	1人あたり 1373kcal	1人あたり 1687kcal	1人あたり 1536kcal	1人あたり 1579kcal	1人あたり 1511kcal	1人あたり 1516kcal
	蛋白質 58.8g	蛋白質 57.1g	蛋白質 55.8g	蛋白質 60.7g	蛋白質 64.8g	蛋白質 60.9g	蛋白質 61.9g
	脂質 36.6g	脂質 31.6g	脂質 55.3g	脂質 36.8g	脂質 38.2g	脂質 37.6g	脂質 38.5g
	炭水化物 234.3g	炭水化物 211g	炭水化物 236.5g	炭水化物 233.4g	炭水化物 236.3g	炭水化物 224.5g	炭水化物 222.9g
	食塩 8.2g	食塩 7.7g	食塩 6.6g	食塩 8.2g	食塩 11.1g	食塩 8.8g	食塩 9.1g

※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。



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	ご飯 味噌汁（春菊・揚げ） ちくわとさつま芋の煮物 梅じゃこ蓮根 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・人参） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	バターロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（大根・軟竹） 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（しめじ・万葱） 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・揚げ） ウインナーと青菜の炒め物 カリフラワーのツナ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・椎茸） カラフルスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳
昼	茶そば 枝豆のかき揚げ 胡瓜の酢の物 コンポート（りんご）	キャロットライス コッスルーフ（椎茸・白菜） 鶏のピザ焼き フレッシュサラダ コンポート（みかん）	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 八宝菜 青菜のナムル シークワーサーゼリー	ご飯 清汁（小花麩・水菜） ますのチャンチャン焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け	ご飯 コッスルーフ（エリンギ・人参） ポークジンジャー アスパラのバター醤油 ポテトサラダ	ピースご飯 味噌汁（キャベツ・畑菜） 鯖の更紗蒸し れんこんの高菜炒め 山菜おかか和え	ご飯 沢煮椀 白身魚の揚げ出し さつま芋の田舎煮 トマトのおろし醤油
夕	ご飯 チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 アスパラサラダ ライチゼリー	ご飯 味噌汁（豆腐・なめこ） 豚肉ともやしの塩麹炒め 信田巻き煮 キャベツと三つ葉磯和え	ご飯 味噌汁（さつま芋・豆苗） 肉豆腐 菜種和え バナナ	ご飯 味噌汁（えのき・葉） 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え グレープゼリー	ご飯 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の三杯酢 コンポート（みかん）	ご飯 煮こみハンバーグ えびと野菜のマスタード和え 人参ソテー コンポート（パイナップル）	ご飯 コッスルーフ（えのき・レタス） タンドリーチキン ビーンズサラダ コンポート（黄桃）
	1人1杯 - 1581kcal	1人1杯 - 1557kcal	1人1杯 - 1524kcal	1人1杯 - 1408kcal	1人1杯 - 1530kcal	1人1杯 - 1476kcal	1人1杯 - 1451kcal
	蛋白質 55.8g	蛋白質 69.1g	蛋白質 64.4g	蛋白質 58.2g	蛋白質 60g	蛋白質 57.8g	蛋白質 55.5g
	脂質 33.2g	脂質 45.6g	脂質 41.5g	脂質 30.1g	脂質 40.2g	脂質 34.8g	脂質 29.9g
	炭水化物 259.7g	炭水化物 210.6g	炭水化物 218.2g	炭水化物 219.3g	炭水化物 226.4g	炭水化物 227g	炭水化物 234.1g
	食塩 7g	食塩 9.1g	食塩 7.4g	食塩 8.6g	食塩 6.8g	食塩 8.3g	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。



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	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） さつま揚げと野菜の煮浸し 畑菜のしらす和え 牛乳	コーヒーロール オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁（ねぎ・とろろ） 和風チャンブル 青菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・大根） ツナ炒り卵 オクラのおかか和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・貝割れ） 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・葉） 高野豆腐とえんどうの煮物 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・豆苗） 五目卵焼き しろ菜ごま和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（大根・葉） 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 春キャベツの胡桃和え	ご飯 味噌汁（白菜・貝割れ） 鯖の香味焼き 若竹煮 海老と菜の花の胡麻だれ	コーンピラフ クリームシチュー カリフラワーのガーリックソテー イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁（椎茸・豆苗） 鶏肉のネギ塩だれ 梅ごぼうサラダ 小松菜のわさび和え	鯉のたたき丼 清汁（白玉麩・さや） 白滝の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	♥デザートセレクト♥ チキンカレー コソムーフ（Iリッパ・Jーソ） 和風サラダ プチケーキ	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 鶏肉の照り焼き かぶと揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え
夕	ご飯 味噌汁（もやし・ねぎ） 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 コンポート（りんご）	ご飯 はるさめスープ 回鍋肉 もやしの和え物 マンゴープリン	ご飯 たらの野菜蒸し 厚揚げの春色あんかけ 漬物（しば漬） オレンジ	ご飯 味噌汁（もやし・畑菜） クロメバルの煮付け ふきと油揚げの煮物 コンポート（みかん）	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え 漬物（桜大根） コンポート（白桃）	ご飯 ぶりの塩麴焼き しぎ茄子 キャベツと海老のお浸し ラフランスゼリー	ご飯 清汁（小花麩・貝割れ） 鯖の味噌煮 青菜炒め フルーツカクテル
	Iリッパ - 1530kcal	Iリッパ - 1498kcal	Iリッパ - 1484kcal	Iリッパ - 1394kcal	Iリッパ - 1498kcal	Iリッパ - 1620kcal	Iリッパ - 1467kcal
	蛋白質 58.4 g	蛋白質 60.8 g	蛋白質 61 g	蛋白質 60.2 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 58.3 g	蛋白質 66.2 g
	脂質 41 g	脂質 46.9 g	脂質 38.9 g	脂質 31 g	脂質 35.4 g	脂質 47.8 g	脂質 33.7 g
	炭水化物 226.6 g	炭水化物 202.1 g	炭水化物 215.7 g	炭水化物 210.7 g	炭水化物 223.1 g	炭水化物 233.6 g	炭水化物 215 g
	食塩 9.2 g	食塩 7.1 g	食塩 7.8 g	食塩 8.4 g	食塩 7.3 g	食塩 8.5 g	食塩 7.9 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。



5月の献立



	05月30日(月)		05月31日(火)											
朝	ご飯		ご飯											
	味噌汁（もやし・万葱）		味噌汁（かぶ・さや）											
	野菜つみれの煮物		アジの塩焼き											
	ブロッコリーのかつおボン酢		チンゲン菜の和え物											
	牛乳		牛乳											
昼	麦ご飯		ご飯											
	味噌汁（キャベツ・水菜）		刺身											
	豆腐とえびの旨煮		清汁（小花麴・貝割れ）											
	南瓜の煮物		茶碗蒸し											
	とろろ芋		フルーツ&キャロットゼリー											
夕	ご飯		ご飯											
	松風焼き		豚肉の味噌炒め											
	五目ひじき		昆布とがんもの煮物											
	菜花の辛子和え		カリフラワーの梅風味											
	グレープゼリー		漬物（千切沢庵）											
	I補 ⁺ -	1522kcal	I補 ⁺ -	1374kcal	I補 ⁺ -	kcal	I補 ⁺ -	kcal	I補 ⁺ -	kcal	I補 ⁺ -	kcal	I補 ⁺ -	kcal
	蛋白質	61.6g	蛋白質	64.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	30.5g	脂質	31.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	247.8g	炭水化物	198.1g	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	8.3g	食塩	7.2g	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。