



# 5月の献立



	05月01日(月)	05月02日(火)	05月03日(水)	05月04日(木)	05月05日(金)	05月06日(土)	05月07日(日)							
朝	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 リンゴジュース	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・エノキ) 魚肉ソーゼージと野菜のソテー なめたけおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・南瓜) 肉詰めいなりの煮物 キャベツの生姜醤油 牛乳	キャロットロール クラムチャウダー 花野菜サラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(しろ菜・とろろ) ツナと野菜の彩りソテー モロイヤングサのごま風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜・揚げ) 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(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ カリフラワーの梅おかか和え 牛乳							
昼	ご飯 コリアンブ(ほうれん草・ピーマン) 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 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 二色浸し 漬物(胡瓜漬)	茶そば[かきあげ] かき揚げ 胡瓜の酢の物 フルーツカクテル	ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 オクラめかぶ	端午の節句 ちらし寿司 にゅうめん 若竹煮 柏餅(あずきムース)	ひき肉と豆のトマトカレー コリアンブ(キャベツ・ツナ) かぼちゃサラダ ライチゼリー	ご飯 味噌汁(なめこ・三つ葉) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート(黄桃)							
夕	ご飯 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ しろ菜のお浸し 漬物(桜大根)	牛丼 清汁(てまり麩・貝割れ) 温泉卵 大根のしそ風味 バナナ	ご飯 清汁(つみれ・葉) 鯡の蒲焼き 人参のきんぴら ほうれん草のごま味噌和え	ご飯 鶏とさつま芋の塩炒め チンゲン菜の煮浸し 漬物(青しその実) コンポート(みかん)	ご飯 牛肉の焼肉風炒め かぶの蟹あん 胡麻いんげん コンポート(リンゴ)	ご飯 コリアンブ(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き アスパラサラダ パイナップル	ご飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) ホキの磯風味フライ ほうれん草のお浸し きのこソテー							
一日合計	I補給 -	1495kcal	I補給 -	1463kcal	I補給 -	1493kcal	I補給 -	1288kcal	I補給 -	1543kcal	I補給 -	1626kcal	I補給 -	1535kcal
	蛋白質	60g	蛋白質	61.6g	蛋白質	54.5g	蛋白質	41.5g	蛋白質	50.8g	蛋白質	60.7g	蛋白質	64.6g
	脂質	31.6g	脂質	36.3g	脂質	31.9g	脂質	25.1g	脂質	29g	脂質	47.4g	脂質	34.7g
	炭水化物	234.7g	炭水化物	215.2g	炭水化物	241.5g	炭水化物	218.3g	炭水化物	266.8g	炭水化物	231.8g	炭水化物	234.4g
	食塩	6.8g	食塩	8.7g	食塩	8.9g	食塩	5.4g	食塩	8.9g	食塩	7.4g	食塩	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。

※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08日(月)	05月09日(火)	05月10日(水)	05月11日(木)	05月12日(金)	05月13日(土)	05月14日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かに風味和え リンゴジュース	卵雑炊 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 きゅうり漬け 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	ご飯 味噌汁(春菊・揚げ) ちくわとさつま芋の煮物 和食のごま風味和え 野菜ジュース	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	胚芽ロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・叔母) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳							
昼	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 漬物(つぼ漬)	ご飯 清汁(白玉麩・葉) みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し	焼きそば[野菜炒め] 中華スープ チンゲン菜ミルク煮 コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(椎茸・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 梅ごぼうサラダ 白菜のわさび和え	ライス コリアンブ(マッシュ・白菜) スペイン風オムレツ フレッシュサラダ ジョア(マスカット)	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 青菜のナムル コンポート(洋梨)	母の日 赤飯・清汁 鮭のレモン炒め 茶碗蒸し ようかん(梅)							
夕	焼き鳥丼 あさりと大根の炒め物 白菜ボン酢 ハスカップゼリー	ご飯 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 漬物(赤しその実) コンポート(白桃)	ご飯 かきたま汁 筑前煮 白菜ごま味噌和え 梅じゃこ蓮根	ご飯 味噌汁(かぶ・さや) 白身魚の焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 豆サラダ	ご飯 豚肉ともやしの塩麹炒め 信田巻き煮 キャベツとみつ葉磯和え 漬物(胡瓜漬)	ご飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) 肉豆腐 納豆 バナナ	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え カリフラワー甘酢漬け							
一日合計	I栄養 -	1386kcal	I栄養 -	1368kcal	I栄養 -	1537kcal	I栄養 -	1537kcal	I栄養 -	1385kcal	I栄養 -	1582kcal	I栄養 -	1643kcal
	蛋白質	51.1g	蛋白質	54.1g	蛋白質	60.4g	蛋白質	58.1g	蛋白質	58.7g	蛋白質	67.6g	蛋白質	71.7g
	脂質	28.6g	脂質	32.4g	脂質	35.4g	脂質	40.2g	脂質	32.9g	脂質	43.6g	脂質	40.5g
	炭水化物	222.3g	炭水化物	208.5g	炭水化物	235.8g	炭水化物	230.1g	炭水化物	206g	炭水化物	223.3g	炭水化物	237.1g
	食塩	6g	食塩	8.5g	食塩	9.9g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	7g	食塩	8.7g

※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15日(月)	05月16日(火)	05月17日(水)	05月18日(木)	05月19日(金)	05月20日(土)	05月21日(日)							
朝	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 リンゴジュース	ご飯 味噌汁(もやし・揚げ) ウインナーと青菜の炒め物 スナッペンとうのツナ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・椎茸) スクランブルエッグ オクラのなめ苺和え 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) さつま揚げと野菜の煮浸し いんげんのピーナツ和え 野菜ジュース	デニッシュロール ミネストローネ オムレツ 牛乳	ご飯 味噌汁(白玉麩・とろろ) 和風チャンプル 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 牛乳							
昼	ご飯 コッススープ(コーン・人参) 鶏と野菜のトマト煮込み ブロッコリーバター醤油 ポテトサラダ	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 味噌汁(白菜・三つ葉) 鯖の香味焼き ひじき煮 桜海老と菜の花の胡麻だれ	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	郷土料理*天ぷら実演 あだち菜うどん 天ぷら盛り合わせ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツカクテル	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	チキンそぼろ丼 味噌汁(冬瓜・貝割れ) さつま芋のサラダ コンポート(みかん)							
夕	ご飯 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の三杯酢 オレンジ	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 パインアップル	ご飯 コッススープ(ほうれん草・マッシュ) タンドリーチキン ビーンズサラダ バナナ	ご飯 清汁(白玉麩・貝割れ) 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 中華スープ(ねぎ・春雨) 回鍋肉 もやし和え 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) コンポート(黄桃)	ご飯 黄金がれいの煮付け ふきと油揚げの煮物 高菜漬け キウイ							
一日合計	I補給 -	1412kcal	I補給 -	1485kcal	I補給 -	1546kcal	I補給 -	1470kcal	I補給 -	1403kcal	I補給 -	1528kcal	I補給 -	1466kcal
	蛋白質	51 g	蛋白質	58.1 g	蛋白質	67.4 g	蛋白質	49.8 g	蛋白質	47 g	蛋白質	60.5 g	蛋白質	61.6 g
	脂質	26.1 g	脂質	37.3 g	脂質	45.9 g	脂質	34.9 g	脂質	37.2 g	脂質	36.8 g	脂質	34.1 g
	炭水化物	237.4 g	炭水化物	223.1 g	炭水化物	211.4 g	炭水化物	233.3 g	炭水化物	213.9 g	炭水化物	231.4 g	炭水化物	220 g
	食塩	7.6 g	食塩	7.2 g	食塩	6.8 g	食塩	8.3 g	食塩	8.7 g	食塩	7.8 g	食塩	6.9 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。

※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22日(月)	05月23日(火)	05月24日(水)	05月25日(木)	05月26日(金)	05月27日(土)	05月28日(日)						
朝	卵雑炊 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ きゅうり漬け リンゴジュース	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 インゲンごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・万葱) ハンパンの卵とじ ブロッコリーのかつおボン酢 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・さや) アジの塩焼き チンゲン菜の和え物 牛乳	黒糖ロール コンソメスープ(チゲツヤイ・人参) スクランブルエッグ エンドウのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・葉) キャベツの炒め物 ほうれん草のごま風味和え 牛乳						
昼	ご飯 清汁(白玉麩・さや) 鯉のたたき 白滝の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	チキンカレー コッパムブ(しめじ・ｺｰﾝ) 和風サラダ デザートセレクト	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 牛肉の焼肉風炒め かぶと揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え	ご飯 味噌汁(キャベツ・水菜) 豆腐とえびの旨煮 焼き南瓜のドレッシング浸し 漬物(青しその実漬)	菜の花パスタ[オムレツ] コッパムブ(ほうれん草・ピーマン) ツナサラダ ジョア(ストロベリー)	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	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 味噌汁(白菜・えのき) 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え コンポート(白桃)	ご飯 清汁(さつまいも・わかめ) ぶりの塩麹焼き しぎ茄子 桜海老とキャベツのお浸し	ご飯 鯖の味噌煮 青菜炒め 納豆 フルーツカクテル	ご飯 松風焼き 五目ひじき ほうれん草の辛子和え バナナ	ご飯 豚肉の味噌炒め 昆布とがんもの煮物 カリフラワーの梅風味 漬物(千切沢庵)	ご飯 清汁(おつゆ麩・しろ菜) カレーの揚げおろし煮 筍の味噌炒め りんご	ご飯 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え 漬物(つぼ漬) コンポート(みかん)						
一日合計	I栄養 -	1427kcal	I栄養 -	1867kcal	I栄養 -	1471kcal	I栄養 -	1560kcal	I栄養 -	1519kcal	I栄養 -	1459kcal	
	蛋白質	61.6g	蛋白質	63.5g	蛋白質	59.6g	蛋白質	66.9g	蛋白質	56.5g	蛋白質	54.2g	
	脂質	35.1g	脂質	58.8g	脂質	31.2g	脂質	43.8g	脂質	46.2g	脂質	29.5g	
	炭水化物	210.7g	炭水化物	264.2g	炭水化物	232.1g	炭水化物	217.8g	炭水化物	212.7g	炭水化物	237.5g	
	食塩	8g	食塩	8.4g	食塩	7.4g	食塩	8.1g	食塩	9.8g	食塩	7g	食塩

※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29日(月)	05月30日(火)	05月31日(水)										
朝	ご飯 味噌汁(白玉麩・貝割れ) 五目豆 小松菜のお浸し リンゴジュース	ご飯 味噌汁(白菜・春菊) 京がんもの煮物 なめ苺おろし 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・豆苗) 野菜つみれの煮物 茄子の生姜和え 牛乳										
	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚の塩麴ソテー かぶの水晶煮 ブロッコリーのわさび和え	親子丼 味噌汁(なめこ・葉) 青菜のごまよごし こんぶ豆	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 刺身 茶碗蒸し ロールケーキ(イチゴ)										
	ご飯 かきたま汁 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 コンポート(白桃)	ご飯 肉野菜炒め 春巻き にらともやしの和え物 キウイ	ご飯 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 昆布佃煮 パインアップル										
一日合計	I栄養 - 1523kcal	I栄養 - 1580kcal	I栄養 - 1426kcal	I栄養 - kcal									
	蛋白質 61.4g	蛋白質 61.9g	蛋白質 54.1g	蛋白質 g									
	脂質 31.2g	脂質 44.2g	脂質 35.9g	脂質 g									
	炭水化物 239.6g	炭水化物 227.7g	炭水化物 214.3g	炭水化物 g									
	食塩 8g	食塩 7.4g	食塩 6.8g	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。