

令和 8年 5月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日					1	2	3
朝					選択メニュー 米飯 味噌汁(厚揚げ) 切干大根の含め煮(さつま揚げ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 野菜とちくわのソテー(チンゲンサイ) かつおふりかけ	黒糖食パン(マーガリン) コンソメスープ(しろ菜、しめじ) ツナ入りスクランブルエッグ 牛乳
昼					米飯 魚のオイスター焼き(鯖) または 魚の竜田揚げ 蓮根ひじきサラダ 春雨のスープ(ささみ)	ピース御飯おにぎり 山菜とろろそば(豚肉) 鶏肉と蓮根の甘辛炒め(こんにやく) りんご	米飯 豚肉の山椒焼き 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) 清汁(そうめん、花麩)
おやつ					丸ぼうろ 牛乳	ミニクレープ 牛乳	おにぎりせんべい 乳酸菌飲料
夕					麦御飯 肉じゃが かに風味和え(キャベツ、胡瓜) かきたま汁 1992Kcal	麦御飯 魚の生姜焼き(鯖) 切干大根のマヨ和え(ツナ、胡瓜) 清汁(白菜、椎茸) 2078Kcal	麦御飯 魚の味噌マヨ焼き(タラ) もやしの和え物(ちくわ、小松菜) 赤だし(ごぼう、わかめ) 1997Kcal
日	4	5	6	7	8	9	10
朝	米飯 味噌汁(たけのこ) 魚肉ソーセージの炒め物(キャベツ) たまごふりかけ	こどもの日 米飯 味噌汁(チンゲンサイ、玉葱) 大根とがんもの煮物 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(なす、チンゲンサイ) 豆腐と卵の炒め物(木綿豆腐) 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ、えのき) ひじきの煮物(大豆、さつまあげ) さけふりかけ	選択メニュー ちぎりパン(カスタード&ホイップ) 野菜スープ(キャベツ、玉葱) ミートオムレツ(ブロッコリー) 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、しめじ) 高野豆腐煮(人参、枝豆) のりかつおふりかけ	ロールパン(りんごジャム) コーンポタージュ ミートボールのケチャップ炒め 牛乳
昼	米飯 麻婆豆腐 春雨と胡瓜の酢の物(木耳、ハム) きのこスープ(しいたけ、エリンギ)	ごはん 鶏の唐揚げ、ハンバーグ 彩りサラダ(キャベツ、コーン、人参) ミニストローネスープ(ハム、玉葱) プリン	食パン(ピーナッツクリーム) タンドリーチキン キャロットサラダ(玉葱、レーズン) ポタージュ	鶏そぼろごぼう生姜醤油パスタ ツナサラダ(ブロッコリー、人参) チンゲンサイのスープ(レッドピーマン) バナナ	豚肉ときのこの炒め物 または 鶏のピーナッツからめ 小松菜とシーフードの胡麻和え 味噌汁(さつまいも、ほうれんそう)	おなかおにぎり ラーメン(チャーシュー、メンマ) 蒸しぎょうざ(ブロッコリー) レモンゼリー	肉豆腐チャンブルー(豚、小松菜) 蓮根ひじきサラダ(枝豆、コーン) 清汁(ほうれんそう、えのき)
おやつ	うまい棒 牛乳	ほたはた焼き 牛乳	マリー 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	おととと 牛乳	雪の宿 ミルージュ
夕	麦御飯 魚の揚げ煮(赤魚) もやしと小松菜のソテー(ちくわ) 清汁(菜の花、人参) 1948Kcal	麦御飯 豚肉といんげんの炒め物 塩昆布和え 味噌汁(厚揚げ、ほうれんそう) 2129Kcal	麦御飯 魚のネギソースかけ(タラ) 春菊と挽肉の中華風ソテー 中華スープ(ほうれんそう、椎茸) 1981Kcal	麦御飯 豆腐ハンバーグのあんかけ 焼き肉風味炒め(豚、ピーマン) かきたま汁 1973Kcal	麦御飯 魚のエスニック風焼き(タラ) レバーの生姜煮(大根) わかめスープ(玉葱) 1989Kcal	麦御飯 鶏肉のマヨ照り焼き あんかけ卵焼き(鶏ひき肉、椎茸) 清汁(とろろ昆布、大根) 2028Kcal	麦御飯 魚のねぎ塩焼き(鯖) ゆかり和え(白菜、人参) だご汁(熊本県郷土料理) 2126Kcal
日	11	12	13	14	15	16	17
朝	米飯 味噌汁(キャベツ) 切干大根の含め煮(さつま揚げ、人参) うめふりかけ	米飯 さつま汁(さつまいも、こんにやく) 大豆の旨煮(椎茸、大根) 味付けのり	米飯 味噌汁(もやし) 卵の花(おから、小松菜) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが、人参) ししゃも(ブロッコリー) たまごふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(菜の花、人参) 金平ごぼう(椎茸、にんじん) さけふりかけ	米飯 味噌汁(しろ菜、玉葱) 卵焼き(スナックえんどう) かつおふりかけ	2色パン(チョコ&クリーム) コンソメスープ(ミートボール) ジャーマンポテト(ウインナー) 牛乳
昼	チキンカツカレー 盛り合わせサラダ(キャベツ、ツナ) 豆腐とわかめスープ(木綿豆腐) りんごゼリー	米飯 魚のきのこあんかけ(タラ) ピーマンソテー(ちくわ、キャベツ) 小松菜のスープ(人参)	フィッシュバーガー シーザーサラダ(レタス、ペーコン) 蒸し鶏のスープ(レッドピーマン、ささみ) ヨーグルト(ブルーベリー)	ゆかりおにぎり きつねうどん 豆腐のひき肉あんかけ(鶏ひき肉) 杏仁豆腐	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き または 豚肉の照り焼き 山菜ともやしのナムル風 コンソメスープ(チンゲンサイ、木耳)	菜飯おにぎり 皿うどん(えび、豚) シュウマイ(ブロッコリー) ほうれんそうのスープ(人参)	米飯 魚の南蛮漬(カレイ) 柚子胡椒風味の肉豆腐 清汁(しろ菜、えのき)
おやつ	やわらかおかき(きなこ味) 牛乳	黒棒 牛乳	サラダせんべい 牛乳	サッポロポテト 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	メロンムース 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) 梅肉和え(ほうれんそう、ちくわ) 清汁(チンゲンサイ、うずまき麩) 2016Kcal	麦御飯 鶏肉の胡麻照り焼き 茄子と厚揚げの和風炒め 清汁(冬瓜、かまぼこ) 2026Kcal	麦御飯 鶏肉のポン酢照り焼き 冬瓜のくず煮(あげ、ちくわ) 若竹汁(わかめ、たけのこ) 1935Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 小松菜と竹輪の和え物 卵と椎茸の清汁 2035Kcal	麦御飯 鶏肉の甘辛からめ みぞれ和え(大根、胡瓜、白菜) きのこ豆腐の清汁(しめじ、木綿豆腐) 2007Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鯖) レバーとチンゲンサイの香味炒め きのこスープ(エリンギ) 2181Kcal	麦御飯 柳川煮(豚、ごぼう) 塩昆布和え(キャベツ、人参) 赤だし(なす、あげ) 2158Kcal
日	18	19	20	21	22	23	24
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 大根のそぼろ煮(豚ひき肉) 味付けのり	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 肉団子のかに風味あんかけ おなかふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(ごぼう) 豆腐とひじきの炒め(卵) さけふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、椎茸) 豚肉とごぼうの炒め物 野菜ふりかけ	選択メニュー まるごとソーセージパン ほうれんそうのスープ(イエローピーマン) フレンチサラダ(白菜、コーン) 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) ちくわのソテー(玉葱、いんげん) のりごまふりかけ	食パン(いちご&マーガリン) パンプキンスープ カレー炒め(ウインナー、ほうれんそう) 牛乳
昼	オムライス カラフルサラダ(紫キャベツ、レッドピーマン) チンゲンサイスープ(ウインナー) デザートムース(イチゴ)	米飯 鶏肉の塩麴焼き ひじきのごま和え(小松菜、コーン) わかめスープ(玉葱)	食パン(マーマレード) 魚のクリームソースかけ(ホキ) チーズサラダ(レタス、コーン) 白菜スープ(人参)	スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ(キャベツ、ツナ) コンソメスープ(玉葱、チンゲンサイ) バナナ	米飯 豚肉のネギ塩炒め または 鶏肉の照り焼き ひじきの香り酢和え(大葉、人参) 赤だし(木綿豆腐、わかめ)	おにぎり しょうゆラーメン(豚、もやし、コーン) 春巻 ピーチゼリー	米飯 木須肉(木耳と豚肉の卵炒め) 中華和え(もやし、わかめ) 中華スープ(冬瓜、人参)
おやつ	かっぱえびせん 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	バームクーヘン 牛乳	うまい棒 牛乳	BeTREEのおやつ 飲むヨーグルト	サッポロポテトバーベQ 牛乳	歌舞伎揚げ 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の南部焼き(さば) ブロッコリーの柚子ほん酢和え(ささみ) もずく汁 2006Kcal	麦御飯 魚の煮付け(赤魚) 蓮根のめんたいマヨ和え(ささみ) 味噌汁(厚揚げ、チンゲンサイ) 1939Kcal	麦御飯 チキン南蛮 かにかまサラダ(レタス、胡瓜) カレースープ(ウインナー、玉葱) ケーキージュース 2115Kcal	麦御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 白和え(春菊、椎茸) かきたま汁 2044Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) 切干大根の和え物(胡瓜、人参) 清汁(小松菜、しめじ) 2015Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおなか和え(人参、玉葱) 豆乳スープ(小松菜、大根) 2251Kcal	麦御飯 あじフライ キムチ和え(白菜、胡瓜) 味噌汁(なす) 1995Kcal
日	25	26	27	28	29	30	31
朝	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) 浦上そば(白滝、豚) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(もやし、ほうれんそう) 厚揚げのおなか煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも、わかめ) たけのこのかつお煮(さつま揚げ) うめふりかけ	スタート会 米飯 味噌汁(キャベツ) 大根と昆布の煮物(さつまあげ) 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 大豆とひじきの炒め煮 おなかふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) 切干大根の含め煮(ちくわ) たらこふりかけ	あんパン 鶏がらスープ(小松菜) ミートオムレツ 牛乳
昼	牛丼 ちくわとレタスの和え物 清汁(はんぺん、小松菜) オレンジ	御飯 魚の柚子味噌焼き(鯖) 豚肉と冬瓜の煮込み 清汁(とろろこんぶ、大根)	ロールパン(チョコクリーム) ビーフシチュー ヤングコーンのサラダ 冬瓜のスープ		御飯 魚の塩焼き(さば) または 魚の磯辺揚げ(タラ) キャベツツナ酢サラダ おすまし(小松菜)	ゆかりおにぎり 焼きうどん ツナサラダ(レタス、コーン) きのこスープ(エリンギ、人参)	米飯 フィッシュみそカツ(タラ) 華風炒め(豚、タアサイ) 清汁(ごぼう、にんじん)
おやつ	マリー 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	まがりせんべい 牛乳		源氏パイ 牛乳	黒棒 牛乳	チョコスクッキー 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚のタラモ焼き(さわら) 根菜の味噌煮(蓮根、かぶ、鶏) 清汁(うずまきふ) 1996Kcal	麦御飯 鶏小間とキムチの炒め物 切干大根のナムル(ツナ、胡瓜) わかめスープ(玉葱) 1979Kcal	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) レバーのオイスター煮(豚レバー) 清汁(小松菜、うずまき麩) 2007Kcal	麦御飯 魚のスパイス焼き(鯖) 小松菜とウインナーの卵炒め なめこスープ(しろ菜) 2071Kcal	麦御飯 豚肉と茄子のプルコギ わかめサラダ(人参、白菜) コンソメスープ(玉葱、大根葉) 2071Kcal	麦御飯 魚の味噌煮(赤魚) レバーとチンゲンサイの香味炒め いものこ汁(鶏、里芋) 1987Kcal	麦御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 厚揚げのおなか和え(レッドピーマン) 清汁(おつゆ麩、みつば) 2110Kcal