

令和8年5月予定献立表

<b>5月行事食・手作りおやつ予定</b>
<b>5日昼食 端午の節句行事食</b>
<b>7日昼食 手作りコロッケ</b>
<b>10日昼食 母の日行事食</b>
<b>15日昼食 スペシャルメニュー</b>
<b>20日おやつ 誕生日会 ケーキ</b>
<b>27日おやつ シュークリーム</b>
<b>29日昼食 家族会</b>
<b>31日昼食 手作りしゅうまい</b>



金		土	
1		2	
朝食	ご飯 がんもの煮物 春菊のお浸し 昆布の佃煮 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の浸し 鯛みそ 味噌汁(なす・油揚げ)	
昼食	赤飯 さばの塩焼き 若竹煮 菜の花の胡麻和え	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト和え	
夕食	ご飯 豚肉の青菜蘇風味 ふきの煮物 かにサラダ	ご飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい もやしとザーサイのサラダ	
おやつ	牛乳 やわらか団子黒ゴマ	牛乳 バナナケーキ	
栄養	1414kcal 蛋白質 51.5g 脂質 48.5g 炭水化物 178.1g 食塩 4.8g	1421kcal 蛋白質 44.6g 脂質 50.1g 炭水化物 187.9g 食塩 5g	

日	月	火	水	木	金	土	
3	4	5	6	7	8	9	
朝食	食パン ブルーベリージャム ミートボール ポテトサラダ コーンポタージュ	ご飯 納豆 えびつみれの煮物 春菊のおかか和え	ご飯 干草焼き いんげんの生姜和え 梅びしお	ロールパン イチゴジャム チーズオムレツ かぼちゃサラダ	ご飯 魚河岸揚げの煮物 茹で野菜サラダ ふりかけ 味噌汁(わかめ・ふ)	ご飯 卵の花の炒り煮 キャベツの胡麻和え 鯛みそ 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯 卵焼き ほうれん草のおかか和え 桜田夫 味噌汁(なめこ・ねぎ)
昼食	ご飯 鮭のマネズミ焼き 茄子とインゲンのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 ミートローフ ハッシュドポテト コンソメスープ 手作りプリン	助六寿司 つくねの照り焼き 菜の花のわさび和え すまし汁(トウモロコシ・わけぎ)	味噌ラーメン かにしゅうまい 春菊と竹輪のナムル風 杏仁豆腐	ご飯 手作りコロッケ スパゲティナーポリタン おくらのお浸し	五穀ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋のレーズン煮 きゅうりとコーンのサラダ	麦飯 みそかつ 冬瓜の煮物 とろろ
夕食	ご飯 鶏のカレー煮込み きんぴらごぼう 手作りかぼちゃサラダ	ご飯 おろし煮(ホキ) じゃが芋のソース炒め ブロッコリのおかか和え	ご飯 豚肉の加風味 南瓜とレーズンのグラッセ ほうれん草のゆかり和え	ご飯 たらしの生姜あんかけ ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ	ご飯 鶏肉とキャベツの生姜焼き 里芋の味噌マネズミ和え 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 太刀魚のムニエル もやしの三色炒め いんげんの浸し	ご飯 鯖の味噌焼き きんぴらごぼう 冷奴梅風味
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養	1441kcal 蛋白質 52g 脂質 52.3g 炭水化物 180.2g 食塩 4.8g	1530kcal 蛋白質 52.5g 脂質 49.1g 炭水化物 200.1g 食塩 3.9g	1433kcal 蛋白質 46g 脂質 35.6g 炭水化物 219.3g 食塩 5.3g	1432kcal 蛋白質 50g 脂質 40.1g 炭水化物 209g 食塩 6.9g	1462kcal 蛋白質 44.9g 脂質 42g 炭水化物 211.5g 食塩 5.4g	1407kcal 蛋白質 39.8g 脂質 39.2g 炭水化物 213.9g 食塩 4.3g	1476kcal 蛋白質 51.6g 脂質 43.7g 炭水化物 206.3g 食塩 6.2g
10	11	12	13	14	15	16	
朝食	あんぱん・チョコレート チキンボールのコンソメ煮 マカロニサラダ	ご飯 厚揚げ煮物 ほうれん草のゆかり和え のり佃煮	雑炊 ニシンの甘露煮 小松菜の磯和え 梅干し	ぶどうロール オムレツ 大根ツナサラダ コーンポタージュ	ご飯 高野豆腐の煮物 ブロッコリの浸し 金山寺味噌	ご飯 魚河岸揚げの煮物 ブロッコリのおかか和え 梅びしお	ご飯 がんもの煮物 おくらのおかか和え のりたま
昼食	オムライス ひじきのサラダ ジュリエンスープ いちご	肉うどん 大学芋 チンゲン菜の磯和え 抹茶ババロア	豚丼 温泉卵 豆腐しんじょうのあんかけ 具沢山汁	豆ご飯 チーズと大葉の豚肉巻き 南瓜の甘煮 ほうれん草のごま和え	ソース焼きそば かにしゅうまい 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し ほうれん草の白和え すまし汁(なると・とろろこんぶ) メロン	ミックスサンドイッチ 野菜サラダ コーンポタージュ みかん缶
夕食	ご飯 鶏のさっぱりに 切干大根の煮物 春菊の磯和え	ご飯 アジの南蛮漬 玉子豆腐のあんかけ スパゲティナーサラダ	五目御飯 赤魚の粕漬焼き なすの揚げ浸し チンゲン菜の浸し	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ かにかまもとチンゲン菜の卵炒め 煮豆	ご飯 鮭のタルタル焼き ピーマンとさつま揚げのきんぴら 小松菜のあえもの	ご飯 かぼちゃコロッケ ピーマンとしめじのじゃこ煮 きゅうりともずくの酢の物	ご飯 肉豆腐 温泉卵 チンゲン菜のわさび和え
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養	1444kcal 蛋白質 46.7g 脂質 52.4g 炭水化物 183.2g 食塩 5.1g	1421kcal 蛋白質 50.1g 脂質 42.4g 炭水化物 199.5g 食塩 6g	1408kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.1g 炭水化物 195.3g 食塩 7.5g	1457kcal 蛋白質 50.6g 脂質 45.2g 炭水化物 186.5g 食塩 5.3g	1395kcal 蛋白質 60.3g 脂質 38.9g 炭水化物 188g 食塩 3.8g	1433kcal 蛋白質 48.9g 脂質 45.9g 炭水化物 194.2g 食塩 4.2g	1452kcal 蛋白質 50.9g 脂質 47.8g 炭水化物 194.2g 食塩 5.7g
17	18	19	20	21	22	23	
朝食	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁(卵・小町麩)	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの和風マヨ 桜田夫 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 チンゲン菜の浸し 鯛みそ 味噌汁(なす・いんげん)	ロールパン イチゴジャム スクランブルエッグ かぼちゃサラダ コーンポタージュ	ご飯 チキンボールの煮物 キャベツの和え物 梅干し	ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草の浸し 桜田夫	雑炊 ししゃも甘露煮 ブロッコリーの和風マヨ 漬物(しば漬)
昼食	ご飯 豚肉のガーリックソテー 南瓜の甘煮 小松菜とわかめの生姜和え	ご飯 わさびご飯 鶏の竜田揚げ れんこんきんぴら おくらのお浸し	ご飯 わかめごはん さばのレモン焼き 冬瓜の煮物 菜の花の酢味噌和え	ご飯 ぶたにら炒め 焼き餃子 いんげんの浸し	ご飯 きつねそば 大学芋 ひじきのサラダ バナナ	ご飯 ソースカツ丼 つみれの煮物 漬物 味噌汁(あさり・わけぎ)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 ひじきの煮物 小松菜の生姜和え 味噌汁(わかめ・ふ)
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース スパゲティナーポリタン 菜の花のお浸し	ご飯 めばるの煮付け 卵豆腐のえびあんかけ 小松菜の磯和え	ご飯 豚肉の加風味 ぜんまいの煮物 キャベツの胡麻和え	ご飯 たらしのホイル焼き 刻昆布の煮物 冷奴ナムル風 ヤクルト	ご飯 豆腐とえびの中華うま煮 揚げ茄子 チンゲン菜のわさび和え	ご飯 豚肉のおろし煮 さつま芋のきんぴら 小松菜のなめ茸和え	ご飯 鶏のうま焼 茄子はさみ揚 もやしとにらのお浸し
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養	1391kcal 蛋白質 48.8g 脂質 38.6g 炭水化物 199.5g 食塩 5.5g	1387kcal 蛋白質 58.2g 脂質 40.2g 炭水化物 186.8g 食塩 5.2g	1379kcal 蛋白質 44.8g 脂質 47.9g 炭水化物 179.5g 食塩 3.1g	1449kcal 蛋白質 46.8g 脂質 53g 炭水化物 187.4g 食塩 5.3g	1392kcal 蛋白質 41.2g 脂質 36.8g 炭水化物 210.8g 食塩 7.6g	1390kcal 蛋白質 51.5g 脂質 38.3g 炭水化物 197.7g 食塩 4.1g	1414kcal 蛋白質 54g 脂質 36.1g 炭水化物 207.2g 食塩 4.2g
24	25	26	27	28	29	30	
朝食	あんぱん・クリームパン オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 ミートボール いんげんの生姜和え 梅びしお 味噌汁(わかめ・ねぎ)	ご飯 えびつみれの煮物 菜の花とかまぼこの和え物 ふりかけ	食パン りんごジャム タマゴロール ポテトサラダ コーンポタージュ	ご飯 納豆 大根の煮物 ブロッコリーの和風マヨ	ご飯 車麩の煮物 菜の花の胡麻和え 昆布の佃煮	ご飯 チキンボールの煮物 小松菜のわさび和え 桜田夫 味噌汁(わかめ)
昼食	ご飯 揚げ出し豆腐のえびあんかけ ふきの煮物 ほうれん草のゆかり和え	ご飯 酢豚 えびしゅうまい 春雨サラダ	ご飯 スパゲティナーポリタン 海草サラダ コンソメスープ(卵・マツタケ) オレンジ	ご飯 アジフライ 五目煮豆 玉子豆腐のあんかけ	ご飯 タコライス風 もやしと竹輪のオムライス炒め コンソメスープ キウイフルーツ	ご飯 山菜おこわ さわらの西京焼き 若竹煮 春菊の白和え すまし汁(はんぺん・みつば)	ご飯 キーマカレー ツナサラダ ヨーグルト和え
夕食	ご飯 鰯のもと焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 春菊の磯和え	ご飯 カレイの煮付け 里芋の味噌マネズミ和え 春菊のお浸し	ご飯 豚肉の野菜巻き 揚げ茄子 おくらのお浸し	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 南瓜といんげんの煮物 きゅうりともずくの酢の物	ご飯 鶏照り焼き さつま芋のレーズン煮 ほうれん草の浸し	ご飯 カニ玉 ぜんまいとさつま揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 鶏と野菜の甘酢あん 切干大根の煮物 おくらのお浸し
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養	1382kcal 蛋白質 46.8g 脂質 50.4g 炭水化物 177g 食塩 4g	1440kcal 蛋白質 47.2g 脂質 43.6g 炭水化物 204.9g 食塩 5.4g	1401kcal 蛋白質 43.9g 脂質 48.5g 炭水化物 185.8g 食塩 5.2g	1464kcal 蛋白質 48.6g 脂質 41.4g 炭水化物 213.7g 食塩 6.9g	1373kcal 蛋白質 50.6g 脂質 38.7g 炭水化物 194.1g 食塩 3.5g	1368kcal 蛋白質 48.6g 脂質 41.3g 炭水化物 188.4g 食塩 5.6g	1426kcal 蛋白質 49.1g 脂質 43.3g 炭水化物 197.2g 食塩 4.3g
31							
朝食	食パン イチゴジャム 目玉焼き スパゲティナーサラダ						
昼食	タン麺 手作りしゅうまい ほうれん草のナムル 杏仁豆腐						
夕食	ご飯 さばのレモン焼き かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリのおかか和え						
おやつ	牛乳						
栄養	1413kcal 蛋白質 51.8g 脂質 51.7g 炭水化物 174.7g 食塩 5.1g						