

# 2024年5月



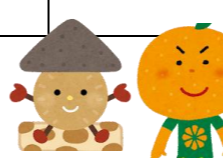
## 月間献立表



日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、白菜、えのき) ひじき豆 なす漬け りんごのコンポート 乳酸菌飲料	しょうがごはん わかめとねぎのかき玉汁 ぶりの照り焼き スパゲティサラダ ビーチゼリー	ごはん 味噌汁(白、じゃがいも、ごぼう) 鶏肉の梅風味ソテー カリフラワーのミネストローネ風 ほうれん草のおひたし	E:1587kcal P:62.6g F:41.1g
2日 (木)	ごはん コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ) ツナオムレツ トマトとアボカドの磯和え べつたら漬け 乳酸菌飲料	ごはん 中華スープ 牛肉とピーマンの甘辛炒め かにかまの和風サラダ パナナ	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、ねぎ) あなごの柳川風 アスパラコーンのソテー 長芋のポン酢	E:1570kcal P:66.4g F:41.4g
3日 (金)	ごはん 味噌汁(あげ、ねぎ) ゴマ豆腐 野菜炒め しば漬け みかん缶 乳酸菌飲料	赤飯 手まり麩とあおさの吸い物 赤魚の西京焼 じゃが芋のバター炒め 水ようかん <<憲法記念日>>	ごはん つみれ汁 豚肉の五目炒め わけぎとかまぼこの酢味噌 きゅうりの昆布和え	E:1605kcal P:66.5g F:43.1g
4日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、えのき) 鮭の塩焼き(小) もやしのゆかり和え ゆず大根 乳酸菌飲料	山菜とろろそば かぼちゃの天ぷら たけのことフキの煮物 抹茶のロールケーキ	ごはん ほうれん草と春雨のスープ チキンのトマト煮込み キャベツサラダ 金時豆	E:1553kcal P:56.8g F:34.0g
5日 (日)	菜飯 味噌汁(赤、なめこ、あげ) 野菜炒め しば漬け みかん缶 乳酸菌飲料	オムライス 大根とかにのなめらかスープ ブロッコリーのえびマヨ炒め フルーツサラダ <<こどもの日>>	ごはん とろろ昆布の吸い物 さわらのみりん漬け がんもの煮付 スナッペンどうの梅おかかあえ	E:1550kcal P:67.7g F:41.6g
6日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、絹さや) わかさぎ佃煮 オクラのわさび醤油和え きゅうりの浅漬け 乳酸菌飲料	ひじきごはん しめじの吸い物 豆腐ハンバーグ 大葉ともやしの和え物 メロン	ごはん わかめスープ 麻婆茄子 かぼちゃの銀あんかけ たらこポテトサラダ	E:1549kcal P:56.9g F:34.9g
7日 (火)	ごはん 味噌汁(小松菜、玉ねぎ) 卵豆腐 白菜のツナ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、絹さや) さばの煮付け いんげんのおかか和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁(赤、ほうれん草、あげ) 牛肉とアスパラの卵とじ さつまいもの含め煮 シーザーサラダ	E:1586kcal P:66.2g F:43.3g
8日 (水)	ごはん 味噌汁(えのき、ねぎ) 納豆 ニラとしめじのおひたし りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん そうめんの吸い物 味噌カツ もやしのごま酢和え 抹茶プリン	ごはん 味噌汁(赤、じゃがいも、みつば) たらちり風煮物 青梗菜とハム炒め 昆布豆	E:1530kcal P:62.9g F:32.4g
9日 (木)	ごはん 春雨と野菜のスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ たくあん漬け 乳酸菌飲料	ごはん グリーンポタージュ 白身魚のカレーマヨ焼き 小松菜とじゃこのおかか炒め グレープゼリー	ごはん 味噌汁(なす、絹さや) ゴーヤチャンプルー 大根とえび団子の煮物 トマトの胡麻和え	E:1615kcal P:59.5g F:54.9g
10日 (金)	ごはん 味噌汁(なめこ、ねぎ) 豆腐田楽 わかめとオクラの酢の物 白桃 乳酸菌飲料	かきあげきしめん 豚バラとアスパラの甘辛炒め ブロッコリーのゆず風味サラダ いちごムース	ごはん 味噌汁(小松菜、しめじ) さわらのごまだれ焼き たけのことツナの煮物 キャベツの甘酢和え	E:1584kcal P:56.9g F:49.6g
11日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、ごぼう、玉ねぎ) ジャーマンポテト ほうれん草とコーンの和え物 赤かぶの千枚漬け 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(わかめ、もやし) サーモンフライ なすの利休煮 青りんごゼリー	豚肉のくわ焼き丼 手まり麩とあおさの吸い物 ひじきの炒り煮 三つ葉とえのきのポン酢和え	E:1597kcal P:66.2g F:41.0g
12日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、大根、あげ) ブロッコリーとちくわの卵とじ 鯛味噌 みかん缶 乳酸菌飲料	豆ごはん きのこ汁 かつおのたたき ピーマンのきんぴら 菜の花のからし和え <<母の日>>	ごはん レタスとかにのスープ 八宝豆腐 金時豆とお羊の炊き合わせ いんげんの梅肉和え	E:1563kcal P:81.3g F:27.9g
13日 (月)	ごはん 味噌汁(白、白菜、絹さや) じゃがいものそぼろ煮 にんじんサラダ しば漬け 乳酸菌飲料	ごはん 花麩の吸い物 さばの味噌煮 めかぶの酢の物 かぼちゃプリン	ごはん キャベツと卵のスープ バジルチキン 卵の花炒り煮 揚げなすとじゃこのサラダ	E:1570kcal P:60.0g F:45.3g
14日 (火)	ごはん 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) ゴマ豆腐 ほうれん草とみょうがのごま和え 梅干し 乳酸菌飲料	カレーライス スッキーニの炒め物 かにかまの和風サラダ パインゼリー	たけのごはん 味噌汁(なめこ、豆腐) たらちり風味焼き ぜんまいの炒り煮 きのこの柚子酢	E:1537kcal P:62.8g F:33.8g
15日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、水菜、あげ) 里芋の煮ころがし のり佃煮 りんごのコンポート 乳酸菌飲料	五目中華そば 春巻き 春雨サラダ 水まんじゅう	ごはん 豆乳入り味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 糸切昆布とさつま揚げの煮付け かぶの即席漬け	E:1587kcal P:56.1g F:37.0g
16日 (木)	ごはん コーンスープ 青梗菜とハム炒め アスパラサラダ ゆず大根 乳酸菌飲料	親子丼 味噌汁(じゃがいも、えのき) なすのごまだれ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、キャベツ) 白身魚の甘酢あんかけ れんこんとベーコンの炒め煮 きゅうりの昆布和え	E:1545kcal P:59.7g F:37.9g

今月のおすすめ

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (金)	ごはん 味噌汁(白、小松菜、玉ねぎ) エビとアボカドのゴママヨ和え べつたら漬け 白桃 乳酸菌飲料	ごはん もずくスープ 豚ひき肉と春雨の炒め煮 湯葉と青梗菜の炒め煮 パナナ	ごはん 味噌汁(なめこ、絹さや) かぼちゃコロッケ&鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 白菜のゆかり和え	E:1615kcal P:53.3g F:44.6g
18日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、白菜) 厚焼き卵(小) もやしのキムチ和え 金時豆 乳酸菌飲料	ごはん 若竹汁 鰯のマヨ玉焼き ビーフンソテー 北海道メロンゼリー	ごはん 味噌汁(なす、玉ねぎ) 焼肉 ジャガ芋の煮物 ツナときのこの和風サラダ	E:1545kcal P:61.5g F:40.2g
19日 (日)	ごはん 味噌汁(キャベツ、しめじ) ひじきの炒り煮 おひたしサラダ みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん ワンタンスープ ブルコギ きのこのしぐれ煮 ところてん	ごはん 味噌汁(赤、さつまいも、ねぎ) いわしの煮付け 人参しりしり 小松菜とえのきのおひたし	E:1511kcal P:54.3g F:42.4g
20日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、じゃがいも、えのき) スパソテー きゅうりとわかめの酢の物 黒豆 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(白、白菜、あげ) さわらの揚げおろし煮 ニラの卵とじ 青りんごゼリー	ごはん とろろ汁 豚肉の味噌生姜焼き たけこの煮物 アスパラの山葵和え	E:1581kcal P:64.4g F:36.7g
21日 (火)	ごはん 味噌汁(白、わかめ、もやし) いんげんと厚揚げの煮物 しいたけうま煮 野沢菜漬け 乳酸菌飲料	肉うどん 野菜コロッケ マカロニサラダ 黒豆ココアプリン	ごはん 味噌汁(赤、ごぼう、葱) さばの塩麹焼き キャベツと豚バラのスタミナ炒め もずくの酢の物	E:1570kcal P:66.8g F:49.3g
22日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、絹さや) すだれ麩の治部煮 青梗菜の沢庵和え りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、大根、なめこ) ほっけの中華煮 かぼちゃのいとこ煮 ゴールデンキウイ	山菜炊き込みごはん 豆腐の吸い物 鶏団子の照り煮 スッキーニの炒め物 えびアボカドサラダ	E:1581kcal P:61.0g F:35.5g
23日 (木)	ごはん コンソメスープ(タマコ・ネギ) じゃがいものミルク煮 トマトとレタスのサラダ しそ昆布 乳酸菌飲料	牛肉ピラフ オニオンスープ ほうれん草のごま和え ふんわりこしあん	ごはん 味噌汁(なす、えのき) 揚げだし豆腐 白菜とさつまあげの煮物 きゅうりともやしの酢の物	E:1567kcal P:45.2g F:50.0g
24日 (金)	ごはん 味噌汁(赤、玉ねぎ、みょうが) 揚げなすとパプリカの煮浸し 梅干し 白桃 乳酸菌飲料	ごはん コンソメスープ(キャベツ・トマト) 鮭のムニエル野菜タルタルソース オクラとえのきのゆず風味和え フルーツ杏仁	豚丼 味噌汁(白、白菜、ごぼう) 青梗菜とハム炒め いんげんと豆腐のごまあえ	E:1592kcal P:56.6g F:52.5g
25日 (土)	ごはん 味噌汁(なす、ねぎ) 納豆 ブロッコリーの磯辺和え 桜漬け 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(ほうれん草、えのき) 鶏肉と大豆の炒め煮 長芋のポン酢 豆乳ブラマンジェ	ごはん ザーサイと豆腐のスープ 白身魚の唐揚げねぎ醤油かけ 切干大根の煮物 焼き豚と玉ねぎのサラダ	E:1588kcal P:70.6g F:38.7g
26日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、さつまいも、あげ) サケフレーク 白菜としめじの和え物 みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(なめこ、ねぎ) たらちりの煮付け 小松菜とお麩の炒め煮 甘酢和え(キュウリ・春雨)	ごはん 青梗菜と卵のスープ ハンバーグステーキ ころんこのソテー もやしのごま和え	E:1484kcal P:62.0g F:29.9g
27日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、絹さや) ゴマ豆腐 オクラのわさび醤油和え 金時豆 乳酸菌飲料	みそらーめん あんかけ餃子 ツナサラダ チョコプリン	ごはん 味噌汁(白、なす、玉ねぎ) かけの唐揚げ きざみ昆布の炒め煮 アスパラと蒲鉾の和え物	E:1561kcal P:67.6g F:42.0g
28日 (火)	ごはん 味噌汁(白、わかめ、ごぼう) かぼちゃサラダ 野菜豆 べつたら漬け 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、白菜、みつば) 煮魚(マル) じゃが芋のバター炒め はちみつレモンゼリー	ごはん ワンタンとニラのスープ 豚肉のしょうが焼き れんこんのそぼろ煮 コーンサラダ	E:1578kcal P:59.7g F:44.4g
29日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、しいたけ、玉ねぎ) 高野豆腐の含め煮 なす漬け りんごのコンポート 乳酸菌飲料	キーマカレー カリフラワーのオイスターソース炒め ミモザサラダ メロン	ごはん 味噌汁(赤、大根、絹さや) ぶりの照り焼き スナッペンどうとピーマンの炒め めかぶとうどの酢の物	E:1574kcal P:60.2g F:42.5g
30日 (木)	ごはん コンソメスープ(じゃが芋・人参) ブロッコリーとウィンナーのソテー フルーツサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(白、里芋、玉ねぎ) 鯖の梅風味ソテー 牛肉とほうれん草のごま和え 野菜と果物ゼリー	ごはん だご汁 蒸し鶏 さつまいもの黒みつ煮 青梗菜のたらこ和え	E:1590kcal P:65.5g F:35.9g
31日 (金)	ごはん 味噌汁(白、なす、あげ) わかさぎ佃煮 キャベツの甘酢和え 白桃 乳酸菌飲料	菜飯 えのきの吸い物 豚肉と野菜の塩麹炒め オクラと長芋の和え物 いちごプリン	雑穀ごはん 五目汁 さわらの揚げおろし煮 粉ふきいも トマトとレタスのサラダ	E:1616kcal P:57.0g F:44.3g



E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質