



清里苑 2025年5月献立表



		朝食		昼食		夕食				朝食		昼食		夕食	
01	木	卵の花 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 434 kcal 食塩 2.3 g	たらのこま焼き がんもの煮物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	エネルギー 528 kcal 食塩 2.9 g	豆カレー ほうれん草のソテー 春雨サラダ 福神漬け ご飯	エネルギー 593 kcal 食塩 3.4 g	16	金	竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 442 kcal 食塩 2.6 g	豚肉のマシツクリソー 切干大根煮 ほうれん草の辛子和え ご飯 すまし汁	エネルギー 508 kcal 食塩 2.7 g	木の葉丼 ビーマンソテー マカロニサラダ 味噌汁	エネルギー 535 kcal 食塩 3.3 g
02	金	鶏団子の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 434 kcal 食塩 2.4 g	野菜タンメン チンゲン菜の中華煮 豆腐サラダ フルーツ(白桃)	エネルギー 555 kcal 食塩 4.5 g	さわらの野菜あんかけ 切干大根煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁	エネルギー 473 kcal 食塩 2.9 g	17	土	卵の花 おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 385 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の味噌漬け焼き 白菜の煮びたし 黒豆もやしのサラダ ご飯 かきたま汁	エネルギー 550 kcal 食塩 3.0 g	アジフライ きのこの洋風煮 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 531 kcal 食塩 2.8 g
03	土	炒り卵 もやしと干しエビの中華和え 菜の花とツナのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 380 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉の葱ダレかけ れんこんさんびら スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 603 kcal 食塩 3.1 g	いか団子と野菜の甘酢炒め かぶの煮物 きらずサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 554 kcal 食塩 3.1 g	18	日	へーコンと野菜のソー チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 431 kcal 食塩 2.5 g	厚揚げとツナの卵炒め 五目春雨 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 550 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉のトマトソースかけ じゃが芋の煮物 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 539 kcal 食塩 2.8 g
04	日	竹輪のソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 427 kcal 食塩 2.5 g	カレイの煮付け 冬瓜のかに風味あんかけ かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 508 kcal 食塩 2.8 g	麻婆豆腐 きのこソテー 小松菜のおかか和え ご飯 中華風かきたま汁	エネルギー 547 kcal 食塩 3.0 g	19	月	ハムと野菜のクリーム煮 いんげんの和風マヨ和え 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁	エネルギー 421 kcal 食塩 2.5 g	さわらのみぞれあんかけ さつま揚げの煮物 小松菜のお浸し ご飯 鶏団子汁	エネルギー 527 kcal 食塩 3.3 g	豚肉の塩ダレ炒め 里芋の煮物 冷奴 ご飯 中華スープ	エネルギー 560 kcal 食塩 3.1 g
05	月	ウィンナーと野菜の洋風煮 おぐらのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 429 kcal 食塩 2.3 g	チキンライス オムレツ 春野菜のサラダ ポタージュスープ フルーツ(オレンジ)	エネルギー 567 kcal 食塩 2.8 g	白身魚のフライ ブロッコリーのソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 567 kcal 食塩 3.4 g	20	火	高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 431 kcal 食塩 2.0 g	照り焼きハンバーグ きのこの卵とじ 海藻サラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 534 kcal 食塩 3.5 g	さばの焼き浸し さんびらごぼう おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 569 kcal 食塩 3.0 g
06	火	厚揚げの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 398 kcal 食塩 1.9 g	さばの梅煮 じゃが芋のそぼろあん なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁	エネルギー 559 kcal 食塩 3.1 g	豚肉の味噌漬け焼き 切干大根煮 海藻サラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 537 kcal 食塩 2.8 g	21	水	白はんぺんのソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 406 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の幽庵焼き ぜんまいと油揚げの煮物 玉ねぎのゆかり和え たけのこご飯 味噌汁	エネルギー 545 kcal 食塩 3.5 g	海鮮塩炒め かぶのそぼろ煮 もやしのナムル ご飯 けんちん汁	エネルギー 512 kcal 食塩 2.9 g
07	水	スクランブルエッグ 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 432 kcal 食塩 2.3 g	肉そば 焼売 春雨の中華和え フルーツ(バナナ)	エネルギー 687 kcal 食塩 4.5 g	鶏肉のオニオンソース カリフラワーのソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 548 kcal 食塩 3.0 g	22	木	魚肉ソーセージと野菜のソー コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 436 kcal 食塩 1.9 g	豚汁うどん れんこんのバター醤油炒め チンゲン菜と干しエビの和え物 フルーツ(みかん缶)	エネルギー 509 kcal 食塩 3.8 g	鶏肉のきのこソース 大豆の煮物 わかめの和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 543 kcal 食塩 3.0 g
08	木	ベーコンと野菜のソー ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 498 kcal 食塩 2.2 g	和風ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 555 kcal 食塩 3.7 g	赤魚のカレー風味あんかけ なすのトマト煮 スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 512 kcal 食塩 2.1 g	23	金	厚揚げの煮物 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 414 kcal 食塩 2.1 g	赤魚の梅風味照り焼き 鶏レバーの甘辛煮 さつま芋とチーズのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 581 kcal 食塩 2.6 g	メンチカツ 大根のツナ煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 565 kcal 食塩 3.6 g
09	金	ジャーマンポテト いんげんのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 408 kcal 食塩 2.2 g	鶏天 かぼちゃの甘辛煮 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 573 kcal 食塩 2.9 g	豆腐と野菜のそぼろ煮 ビーマンソテー わかめのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 510 kcal 食塩 3.3 g	24	土	ミートボール ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 465 kcal 食塩 2.3 g	ボークカレーライス いんげんのソテー ビーマンのマリネ 福神漬け フルーツ(バナナ)	エネルギー 608 kcal 食塩 3.1 g	カレイの中華煮 さつま揚げの炒め物 春雨サラダ ご飯 かきたま汁	エネルギー 510 kcal 食塩 3.1 g
10	土	鶏団子と野菜の炒め物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 415 kcal 食塩 2.0 g	あじの蒲焼き 卵の花 白菜のボン酢和え 豆ご飯 すまし汁	エネルギー 529 kcal 食塩 3.3 g	豚肉の生姜焼き風 春雨の炒め物 もやしのごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 576 kcal 食塩 2.8 g	25	日	炒り卵 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 460 kcal 食塩 2.8 g	チキンジンジャー 冬瓜の煮物 黒豆もやしの中華和え ご飯 和風スープ	エネルギー 514 kcal 食塩 2.9 g	厚揚げとひき肉の炒め物 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 526 kcal 食塩 3.0 g
11	日	ハムと野菜のカレー炒め スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 461 kcal 食塩 2.2 g	肉豆腐 里芋の煮っころがし ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 540 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉のマシツクリ焼き 大根の煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 490 kcal 食塩 3.0 g	26	月	竹輪のソテー チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 425 kcal 食塩 2.4 g	ボークビーンズ きのこソテー ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツヨーグルト	エネルギー 564 kcal 食塩 2.6 g	えびの卵とじ丼 ひじきの煮物 スナッペンどうの辛子マヨ和え 味噌汁	エネルギー 521 kcal 食塩 3.3 g
12	月	厚揚げのそぼろあん ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 468 kcal 食塩 2.2 g	牛肉じゃが キャベツのソテー わかめと筍の酢味噌和え ご飯 茶碗蒸し	エネルギー 566 kcal 食塩 3.1 g	たらのムニエルきのこバターソース 竹輪のソテー おぐらのサラダ ご飯 卵スープ	エネルギー 499 kcal 食塩 3.2 g	27	火	がんもの煮物 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 435 kcal 食塩 2.0 g	たらのタルタル焼き ミニコロッケ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 509 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉の塩昆布炒め 根菜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 578 kcal 食塩 2.8 g
13	火	炒り卵 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 468 kcal 食塩 2.5 g	梅おろしそば れんこんの煮物 人参のピーナッツ和え フルーツ(フルーツカクテル)	エネルギー 505 kcal 食塩 4.0 g	豆腐とえびのつま煮 春巻き 小松菜のナムル ご飯 中華スープ	エネルギー 518 kcal 食塩 3.3 g	28	水	ジャーマンポテト わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 385 kcal 食塩 2.1 g	そばめし さつま揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	エネルギー 531 kcal 食塩 4.5 g	ぶりの幽庵焼き 豆腐のかに風味あん なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁	エネルギー 562 kcal 食塩 2.4 g
14	水	ウィンナーと野菜のソー もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 384 kcal 食塩 2.1 g	ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 566 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉のタルタルソースかけ スパゲティソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 615 kcal 食塩 2.9 g	29	木	炒り卵 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 459 kcal 食塩 2.7 g	チキンカツ 麩と野菜の煮物 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 544 kcal 食塩 3.2 g	大豆ミートのハンバーグ ブロッコリーのソテー スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 585 kcal 食塩 3.2 g
15	木	ミートボール 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 504 kcal 食塩 2.4 g	海鮮と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 547 kcal 食塩 3.0 g	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 わかめの生姜醤油和え ご飯 すまし汁	エネルギー 557 kcal 食塩 2.6 g	30	金	えび団子と野菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 402 kcal 食塩 2.7 g	中華風玉子焼き 鶏肉と小松菜のソー きらずサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 604 kcal 食塩 3.5 g	豚肉の生姜醤油炒め じゃが芋の煮物 切干大根のナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 586 kcal 食塩 2.9 g
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります								31	土	厚揚げの葱ダレ おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 444 kcal 食塩 1.9 g	ちくわ天そば 五目豆 ひじきのサラダ	エネルギー 544 kcal 食塩 4.2 g	なすとひき肉の甘辛炒め チンゲン菜の中華煮 もやしのサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 562 kcal 食塩 3.0 g

