

清里苑 2026年5月献立表

		朝食		昼食		夕食				朝食		昼食		夕食	
01	金	鶏団子の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 522 kcal 食塩 2.1 g	中華丼 大根の煮物 わかめの酢の物 中華スープ フルーツ (黄桃)	I補計 - 537 kcal 食塩 2.4 g	赤魚のタルタル焼き きのこソテー 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ	I補計 - 514 kcal 食塩 2.6 g	16	土	厚揚げの味噌かけ おくらのお和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 467 kcal 食塩 2.0 g	鶏つくね きのこの和風炒め 黒豆もやしのサラダ ご飯 のっぺい汁 フルーツ (みかん)	I補計 - 554 kcal 食塩 2.9 g	骨有りあじの南蛮漬け かぼちゃの煮物 チンゲン菜のビ-ナツ和え ご飯 味噌汁	I補計 - 498 kcal 食塩 2.6 g
02	土	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 477 kcal 食塩 2.8 g	骨有りあじの緑あんかけ れんこんの塩麹炒め スナップえんどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	I補計 - 519 kcal 食塩 2.9 g	豚肉とごぼうのしくれ煮 里芋の味噌かけ 白菜のお和え ご飯 すまし汁	I補計 - 545 kcal 食塩 2.4 g	17	日	A-ソと野菜の洋風煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 493 kcal 食塩 2.3 g	揚げ出し豆腐 いわしつみれの煮物 春雨のお和え ご飯 かきたま味噌汁	I補計 - 528 kcal 食塩 2.8 g	鶏肉の塩タレ炒め 大根のそぼろ煮 海藻サラダ ご飯 和風スープ	I補計 - 584 kcal 食塩 2.9 g
03	日	ウイ-と野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 478 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁	I補計 - 609 kcal 食塩 3.5 g	炒り豆腐 ポテトフライ ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁	I補計 - 558 kcal 食塩 2.7 g	18	月	Aと野菜のソ- スナッ えんどうの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	I補計 - 451 kcal 食塩 2.0 g	卵とじそば さつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ	I補計 - 582 kcal 食塩 4.5 g	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁	I補計 - 571 kcal 食塩 2.8 g
04	月	竹輪のソテー キャベツのビ-ナツ和え ご飯 味噌汁 ふりかけ	I補計 - 447 kcal 食塩 2.6 g	カレーの梅煮 春雨の炒め物 豆サラダ 味噌汁 フルーツ (バナナ)	I補計 - 547 kcal 食塩 3.0 g	豚肉の香味炒め 根菜の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 かきたま汁	I補計 - 543 kcal 食塩 2.5 g	19	火	卵の花 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	I補計 - 469 kcal 食塩 2.3 g	ハハ-ク 和オソ-ス ピーマンソテー カリフラワーのサラダ 味噌汁	I補計 - 538 kcal 食塩 3.8 g	骨有りさんまの塩焼き 筑前煮 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 すまし汁	I補計 - 640 kcal 食塩 2.3 g
05	火	厚揚げの味噌かけ チンゲン菜のお和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 456 kcal 食塩 2.0 g	トマトの子キンライ オムレツ ポテトサラダ 冬瓜のカレースープ フルーツ(オレンジ)	I補計 - 599 kcal 食塩 3.1 g	骨有りさんまのごま風味焼き 豚レバーの炒め物 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	I補計 - 644 kcal 食塩 2.4 g	20	水	炒り卵 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 477 kcal 食塩 2.7 g	初夏の子キンカレ- きのこソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け ル-ソ-グ ルト	I補計 - 663 kcal 食塩 3.8 g	いか団子の野菜あんかけ 春巻き もやしのナムル ご飯 味噌汁	I補計 - 521 kcal 食塩 3.1 g
06	水	スクランブルエック 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 440 kcal 食塩 2.2 g	骨有りさばの煮付け 焼売 ほうれん草のお和え ご飯 和風スープ	I補計 - 701 kcal 食塩 3.8 g	鶏肉の山椒焼き ひじきの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	I補計 - 548 kcal 食塩 3.0 g	21	木	魚肉セ-と野菜のソ- 白菜のお和え ご飯 味噌汁 漬物	I補計 - 455 kcal 食塩 2.1 g	豆腐ステーキあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	I補計 - 610 kcal 食塩 2.7 g	豚肉のフルコギ 切干大根煮 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	I補計 - 540 kcal 食塩 3.0 g
07	木	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	I補計 - 477 kcal 食塩 2.0 g	アジフライ 麩の卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯 けんちん汁	I補計 - 527 kcal 食塩 2.7 g	ポークカレーライス ピーマンと竹輪の炒め物 海藻サラダ 福神漬け	I補計 - 615 kcal 食塩 3.7 g	22	金	厚揚げの煮物 なすのピリ辛和え 枝豆と生姜のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 460 kcal 食塩 2.2 g	骨有りさばの味噌煮 きんぴらごぼう スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁	I補計 - 603 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の塩麹炒め チンゲン菜の煮びたし 春雨のお和え ご飯 味噌汁	I補計 - 588 kcal 食塩 2.6 g
08	金	いわしつみれの煮物 おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 470 kcal 食塩 2.3 g	鶏と玉ねぎの春香にゅう麵 かぼちゃの煮物 小松菜のおかか和え	I補計 - 523 kcal 食塩 3.9 g	厚揚げと野菜のそぼろ煮 なすの煮びたし 人参サラダ ご飯 卵スープ	I補計 - 630 kcal 食塩 2.6 g	23	土	スクランブルエック 大根と干しエビのお和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 470 kcal 食塩 2.2 g	豚かつ さつま揚げの炒め物 豆サラダ ご飯 和風スープ フルーツ(バナナ)	I補計 - 647 kcal 食塩 3.8 g	カレーの香味リ-スかけ かぼちゃのそぼろあんかけ ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁	I補計 - 491 kcal 食塩 2.6 g
09	土	A-ソと野菜のソ- ひじきとれんこんのサラダ そら豆としらすのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	I補計 - 445 kcal 食塩 2.7 g	豚肉の生姜焼き風 冬瓜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁	I補計 - 540 kcal 食塩 3.0 g	さわらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁	I補計 - 531 kcal 食塩 2.7 g	24	日	ポトフ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 543 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の甘辛炒め 冬瓜の煮物 黒豆もやしのおかか和え ご飯 味噌汁	I補計 - 562 kcal 食塩 2.6 g	麻婆豆腐 いんげんのソテー キャベツのゆかり和え ご飯 中華スープ	I補計 - 509 kcal 食塩 2.8 g
10	日	Aと野菜のソ-炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 509 kcal 食塩 2.0 g	山菜の卵とじ丼 きんぴらごぼう ア-ソ-と干しエビのお和え物 味噌汁	I補計 - 518 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉の幽庵焼き ミニコロッケ もやしのサラダ ご飯 和風スープ	I補計 - 545 kcal 食塩 2.8 g	25	月	竹輪のソテー おくらのお和え ご飯 味噌汁 漬物	I補計 - 454 kcal 食塩 2.3 g	豚肉のオニオンソ-ス 根菜の煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	I補計 - 549 kcal 食塩 3.0 g	海鮮中華丼 なすの炒め物 卵豆腐 中華スープ	I補計 - 531 kcal 食塩 3.0 g
11	月	がんもの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	I補計 - 472 kcal 食塩 2.2 g	肉じゃが キャベツのソテー わかめと筍の酢味噌和え 赤飯風小豆ご飯 すまし汁	I補計 - 551 kcal 食塩 2.4 g	メハルの照り焼き 麩と野菜の煮物 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	I補計 - 526 kcal 食塩 2.5 g	26	火	がんもの煮物 春雨の酢の物 卵雑炊 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 446 kcal 食塩 1.6 g	たらのみぞれあんかけ ミニコロッケ ブロッコリーのサラダ ご飯 豚汁 フルーツ(黄桃)	I補計 - 528 kcal 食塩 2.6 g	タンドリー風マヨチキン ピーマンの炒め物 人参サラダ ご飯 ポタージュスープ	I補計 - 631 kcal 食塩 2.2 g
12	火	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 466 kcal 食塩 2.8 g	鶏肉のバーベキューソース れんこんの煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	I補計 - 529 kcal 食塩 3.2 g	大豆ミ-トのハハ-ク 人参の甘煮 チンゲン菜のサラダ ご飯 ポタージュスープ	I補計 - 552 kcal 食塩 2.7 g	27	水	ウイ-と野菜のソ-炒め もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I補計 - 455 kcal 食塩 2.4 g	野菜タンメン かぶの味噌かけ 冷奴	I補計 - 515 kcal 食塩 3.4 g	骨有りさばの幽庵焼き さつま芋の甘煮 小松菜のお和え ご飯 味噌汁	I補計 - 640 kcal 食塩 2.1 g
13	水	ウイ-と野菜のソ- カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ ふりかけ 乳酸菌飲料	I補計 - 474 kcal 食塩 2.4 g	骨有り鮭の塩焼き 里芋の煮ころがし おくらのお和え ご飯 味噌汁	I補計 - 542 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の唐揚げ 小松菜と干しエビの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	I補計 - 526 kcal 食塩 2.4 g	28	木	A-ソと野菜のソ- 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	I補計 - 499 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	I補計 - 558 kcal 食塩 2.8 g	厚揚げとひき肉の炒め物 冬瓜のかに風味あんかけ スナップえんどうのサラダ ご飯 卵スープ	I補計 - 557 kcal 食塩 2.6 g
14	木	ミートボール ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物	I補計 - 465 kcal 食塩 2.9 g	肉ごぼううどん ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのポン酢和え	I補計 - 501 kcal 食塩 4.2 g	中華風玉子焼き じゃが芋の中華煮 豆腐サラダ ご飯 中華スープ	I補計 - 495 kcal 食塩 2.8 g	29	金	いか団子の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 479 kcal 食塩 2.5 g	干草焼き 麩と野菜の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁	I補計 - 535 kcal 食塩 3.1 g	豚肉の甘辛炒め きのこの洋風煮 もやしのごま和え ご飯 すまし汁	I補計 - 583 kcal 食塩 2.7 g
15	金	竹輪の煮物 スバゲティサラダ 押し麦入り鶏雑炊 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 449 kcal 食塩 2.0 g	たらのA-ソ-炒め なすのトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ (バナナ)	I補計 - 544 kcal 食塩 2.3 g	豚肉と白菜のうま煮 れんこんきんぴら 卵豆腐 ご飯 味噌汁	I補計 - 585 kcal 食塩 2.7 g	30	土	高野豆腐の煮物 なすの辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	I補計 - 491 kcal 食塩 2.2 g	骨有りあじの梅風味漬焼き ピーマンのおかか炒め 大根サラダ そら豆ご飯 トマトと卵のス-プ	I補計 - 516 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の生姜醤油炒め 里芋の煮ころがし ひじきの白和え ご飯 味噌汁	I補計 - 600 kcal 食塩 2.8 g
								31	日	スクランブルエック カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	I補計 - 497 kcal 食塩 2.0 g	豚肉と冬瓜の煮物 竹輪の磯辺炒め 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	I補計 - 548 kcal 食塩 3.2 g	白身魚のフライ 五目豆 ほうれん草のビ-ナツ和え ご飯 和風スープ	I補計 - 529 kcal 食塩 3.0 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