

令和5年5月献立表

	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
朝	御飯 魚肉ソーセージとピー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ 牛乳	御飯 野菜炒め 卵サラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(ワカメ・うずま 牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 長芋とろろ のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 春菊のおかか和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(えのき・白 牛乳	食パン・ジャム ミートボール 付)きぬさや ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ・ 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンの ポテトサラダ しそ昆布 みそ汁(かぶ・かぶ 牛乳
昼	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・ワカメ)	えびピラフ グリルチキン 付)スナッペン豆腐 カリフラワーサラダ フルーツ缶(みかん コンソメスープ(ほうれん	炊き込みたけのこ御飯 白身魚の味噌漬け 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・小松菜)	◎端午の節句◎ 菜の花ちらし 梅しそ鶏天ぷら 付)天つゆ・大根お オクラとツナの和え物 お吸物(花麩・絹さ	御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チンゲン菜ともやしの フルーツ(キウイ) 中華スープ(春雨・に	たいめいけん特製 オムレツ 付)ほうれん草ソテー ヨーグルトデザート(レア
夕	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参 菜の花の辛子和え フルーツ缶(マンゴ 香の物(しば漬け)	御飯 ほっけの田楽みそ 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりのゆかり和え	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイン) 茶福豆	御飯 黄金かれいの煮付 付)オクラ れんこんの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉と野菜の塩麴 なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	御飯 さばの香味焼き 付)畑菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) もずく酢	うなぎごはん レタスサラダ 香の物(しば漬け) フルーツ缶(洋梨)
	エネルギー 1420kcal	エネルギー 1442kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1482kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1441kcal	エネルギー 1573kcal
	蛋白質 58.3g	蛋白質 63.3g	蛋白質 68.3g	蛋白質 62.3g	蛋白質 58.2g	蛋白質 66g	蛋白質 46.4g
	脂質 28.6g	脂質 32.9g	脂質 47.7g	脂質 30.6g	脂質 40.7g	脂質 47.9g	脂質 54.4g
	炭水化物 241.5g	炭水化物 233g	炭水化物 225.3g	炭水化物 247.8g	炭水化物 240.6g	炭水化物 203.4g	炭水化物 232.8g
	食塩 7.1g	食塩 7.5g	食塩 8.2g	食塩 7.2g	食塩 8.2g	食塩 7.1g	食塩 7.3g

	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
朝	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮 菜の花のお浸し たいみそ みそ汁(オクラ・おつ 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ 牛乳	御飯 大根と豚肉の煮物 マカロニサラダ 香の物(赤しその実) みそ汁(さつま芋・カ 牛乳	御飯 ウインナーソテー 白菜の香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・ワカメ 牛乳	御飯 とりつくね 付)昆布豆 しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・油揚 牛乳
昼	山菜そば 若鶏のごま照り焼 付)いんげん オクラの和え物 メロンゼリー	御飯 赤魚の生姜煮 付)れんこん・いんげ ブロッコリーとカニカマの フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ	御飯 牛肉のしぐれ煮 なすの炒め物 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ ほうれん草の白和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(かぶ・かぶ	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長	御飯 フライ盛り(コロッケ・ホタ ソース) 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁(小松菜・うず
夕	御飯 太刀魚のみりん焼 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬け)	御飯 豚肉のみそ炒め 付)ピーマン えび焼売 キャベツの塩昆布和 フルーツ(メロン)	御飯 ポークソテー 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	御飯 白身魚のねぎ醤油 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	御飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッ ピーマンソテー フルーツ(パイン) 香の物(桜だいいこん	御飯 白身魚の山椒焼き 付)いんげん 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌和 フルーツ缶(ミックス
	エネルギー 1552kcal 蛋白質 62g 脂質 37.8g 炭水化物 253.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 65.7g 脂質 37.3g 炭水化物 240.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 65.3g 脂質 48.9g 炭水化物 246.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 58.1g 脂質 36.5g 炭水化物 247.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 57.4g 脂質 50.4g 炭水化物 239.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 65.8g 脂質 31.8g 炭水化物 227.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 53.6g 脂質 39.9g 炭水化物 262g 食塩 7.6g

	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日							
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	炒り豆腐	スクランブルエッグ	厚揚げの煮物	ちくわの甘辛煮	オムレツ	ほっけの塩焼き	納豆							
	チンゲン菜のごま醬油	カリフラワーのレモンサラダ	小松菜のピーナッツ和	キャベツのおかか和	付)ブロッコリー	付)いんげん	白菜の煮浸し							
	のり佃煮	かつおおかか	ふりかけ(さけ)	茶福豆	菜の花のなめたけ	チンゲン菜のお浸し	浅漬け(きゅうり)							
	みそ汁(じゃが芋・玉 牛乳	みそ汁(畑菜・おつ 牛乳	みそ汁(里芋・かぶ 牛乳	みそ汁(さつま芋・ワ 牛乳	たいみそ みそ汁(豆腐・貝割 牛乳	ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・油揚 牛乳	みそ汁(大根・大根 牛乳							
昼	炊込み桜エビ御飯	にゅうめん	豆御飯	御飯	御飯	御飯	◎行事食:お刺身ハ							
	銀だら照り焼き	天ぷら二種盛り	真鯛の筍あんかけ	ハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のオ	牛肉のカレー炒め	御飯							
	付)青菜・花人参	白菜のゆかり和え	切干大根の炒め煮	付)グリル野菜	焼売	かぶのコンソメ煮	豚肉のポン酢炒め							
	いんげんの炒め物	野菜と果物のセリー	フルーツ(オレンジ)	カリフラワーとカニカマの	★季節の果物★	フルーチェ(いちご)	菜の花の錦糸和え							
	フルーツ缶(黄桃) みそ汁(大根・大根		お吸物(とろろ・貝割 みそ汁(大根・大根	フルーツ(キウイ) コーンポタージュスープ	みそ汁(白菜・大根	みそ汁(畑菜・うずま みそ汁(大根・大根	刺身盛り合わせ(ま フルーツ缶(ミックス みそ汁(豆腐・ワカメ)							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	牛肉の甘辛炒め	さばの塩焼き	豚肉の葱塩炒め	白身魚の香草焼き	鶏肉のみそマヨネーズ	白身魚フライ	黒ムツのバター醬油炒							
	里芋とさつま揚げの	付)しろな	チンゲン菜とえびの旨	付)スナッpentウ	付)アスパラ	付)スナッpentウ・ピ	付)ピーマン金平							
	フルーツ(オレンジ)	ひじきの煮物	パンプキンサラダ	冬瓜の信田煮	ぜんまい煮	ひじきの煮物	さつま芋と昆布の煮							
	香の物(青しその実	フルーツ(メロン)	香の物(しば漬け)	オクラのゆず醬油和	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(白桃)	ツナとブロッコリーの和							
		浅漬け(キャベツ)		フルーツ缶(マンゴ	きゅうりの塩昆布和	人参サラダ	フルーツ(メロン)							
	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1583kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1434kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1646kcal
	蛋白質	62g	蛋白質	62g	蛋白質	66.3g	蛋白質	57.1g	蛋白質	52.5g	蛋白質	62.5g	蛋白質	78.4g
	脂質	48.7g	脂質	47.6g	脂質	43.1g	脂質	33.6g	脂質	34.9g	脂質	30g	脂質	43.6g
	炭水化物	236.5g	炭水化物	241.1g	炭水化物	226.1g	炭水化物	257.6g	炭水化物	236.2g	炭水化物	237.5g	炭水化物	244g
食塩	8.9g	食塩	8.5g	食塩	7.6g	食塩	7.4g	食塩	6.2g	食塩	7.1g	食塩	7.2g	

	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	4 / 5						
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	かぶの煮物	厚揚げの煮物	炒り豆腐	厚焼き卵	豆腐のそぼろ煮	チンゲン菜とベーコンの	さつま揚げの炒め物							
	長芋とろろ	キャベツのゆかり和え	なすの和風和え	付)甘酢生姜	ほうれん草のくるみ	卵サラダ	小松菜のおかか和え							
	香の物(青しその実)	いりこみそ	たいみそ	畑菜の和え物	うめびしお	ふりかけ(かつお)	香の物(つぼ漬け)							
	みそ汁(里芋・水菜)	みそ汁(白菜・ねぎ)	みそ汁(玉葱・きぬ)	あみえび佃煮	みそ汁(里芋・かぶ)	みそ汁(もやし・ねぎ)	みそ汁(おつゆ麩・)							
	牛乳	牛乳	牛乳	みそ汁(かぶ・油揚げ)	牛乳	牛乳	牛乳							
昼	御飯	ハヤシライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	白身魚のみりん焼	ポテトサラダ	メンチカツ	鶏肉の葱ソース	八宝菜	白身魚の和風ムニエル	洋風卵焼き							
	付)大根おろし	ヨーグルトデザート	ソース)	葱ソース)	焼売	付)アスパラ	コールスローサラダ							
	オクラとえのきの酢の物	ピクルス	付)温野菜	付)ブロッコリー	杏仁フルーツ	畑菜のお浸し	フルーツ缶(マンゴ)							
	フルーツ缶(りんご)		きんぴらごぼう	じゃが芋のたらこ炒め	中華スープ(小松菜・)	フルーツ(パイン)	コンソメスープ(マッシュルーム)							
	みそ汁(もやし・貝割)		フルーツ缶(パイン)	フルーツ(キウイ)		みそ汁(冬瓜・貝割)								
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	鶏肉のタルタルソース焼	たらこの粕漬け焼き	グリルチキン	さばの煮付け	白身魚の田楽みそ	肉豆腐	鮭のみそバター焼き							
	付)いんげん・人参	付)畑菜	付)イタリアン野菜	付)オクラ・花人参	付)しろな	れんこんの甘辛炒め	付)スナッペンエントウ							
	かぼちゃの煮物	ふきとさつま揚げの	ブロッコリーサラダ	あさりと菜の花の酢	炒り鶏	フルーツ缶(黄桃)	切干大根の煮物							
	ほうれん草と桜えび	フルーツ(キウイ)	フルーツ缶(ミックス)	フルーツ缶(マンゴ)	フルーツ(バナナ)	もずく酢	フルーツ(オレンジ)							
	フルーツ(パイン)	わかめ佃煮	浅漬け(大根)	昆布豆	香の物(赤しその実)		きゅうりの塩昆布和							
	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1507kcal
	蛋白質	58.4g	蛋白質	66.7g	蛋白質	49.2g	蛋白質	71.2g	蛋白質	73.8g	蛋白質	67.6g	蛋白質	66.4g
	脂質	34.6g	脂質	39.9g	脂質	42.5g	脂質	38.4g	脂質	38.8g	脂質	39.8g	脂質	38.8g
	炭水化物	244.3g	炭水化物	242.7g	炭水化物	246.2g	炭水化物	233g	炭水化物	240.1g	炭水化物	233.6g	炭水化物	232.8g
食塩	6.1g	食塩	7.6g	食塩	7.2g	食塩	7g	食塩	8.1g	食塩	6.7g	食塩	8.6g	

	5月29日	5月30日	5月31日				5						
朝	御飯	御飯	御飯										
	厚揚げの吉野煮	ふんわり寄せの煮物	里芋のそぼろ煮										
	いんげんのごまトレ	しろなのわさび和え	春菊の白和え										
	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ(さけ)										
	みそ汁(畑菜・さつまいも)	みそ汁(長葱・ワカメ)	みそ汁(もやし・しめじ)										
	牛乳	牛乳	牛乳										
昼	御飯	御飯	御飯										
	ほっけの塩焼き	チキンカツ	豚肉のゆず醤油炒め										
	付)金時豆	付)キャベツ	ミモザサラダ										
	なすの炒め物	ソース)	フルーツ(キウイ)										
	白菜と青菜のお浸し	冬瓜のくず煮	みそ汁(白菜・油揚げ)										
	みそ汁(玉葱・しめじ)	フルーツ缶(白桃)											
		お吸物(花麩・貝割り)											
夕	御飯	御飯	御飯										
	鶏肉の山椒焼き	黄金かれいのおろし	白身魚のマスタートレード焼										
	付)菜の花	付)ふき・花人参	付)いんげん										
	イカと里芋の煮物	じゃが芋きんぴら	なすの煮浸し										
	フルーツ(メロン)	オクラと鶏肉のポン酢	フルーツ缶(みかん)										
	人参サラダ	フルーツ(パイン)	浅漬け(きゅうり)										
エネルギー	1504kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	66g	蛋白質	59.9g	蛋白質	63.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	31.9g	脂質	32.2g	脂質	53.3g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	245.3g	炭水化物	247.7g	炭水化物	227.2g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	7.4g	食塩	7.7g	食塩	6.3g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g