

2025 年



5 月 予 定 献 立 表 (常食)

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
朝食	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ 梅びしお カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳
昼食	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鯖の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	バターライス 鶏肉のバジルチーズ焼き 筍の金平 小松菜とえのきのマリネ こどもの日ゼリー	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト
夕食	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え いちごムース	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ オレンジゼリー	ご飯 鯖の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐酢和え ごまプリン	ご飯 鯖の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 たまご豆腐	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 小松菜とえのきの和え物 ピーチゼリー	ご飯 鯖の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え グレープゼリー	<麺類>親子煮 鯖の塩麹焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー
エネルギー (kcal)	2135	2149	2167	2078	2242	2073	1971
たんぱく質 (g)	80.7	80.2	80.9	81.6	78.7	78.3	79.5
脂質 (g)	56	50.6	61.8	56.9	66.2	44.4	56.1
	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 鯖の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 鯖の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 ポークカレー ピーンズサラダ 小袋サウザンドドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ
夕食	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根の煮物 キャベツの錦糸和え いちごゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜の和え物 ピーチゼリー	ご飯 鶏肉の炒り煮 豆腐とひじきの炒り煮 きのこのおろし和え ココアムース	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え グレープゼリー	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え いちごゼリー	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜と竹輪の胡麻酢和え お米のムース	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル バナナムース
エネルギー (kcal)	2055	2169	2052	2094	2095	2183	2148
たんぱく質 (g)	78.8	76.5	80.5	78.6	74	80	80.1
脂質 (g)	42	50.7	51.9	50.8	44.1	60.3	59.1
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛乳
昼食	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋ごまクリームドレッシング	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油
夕食	<麺類>豚しゃぶのドレかけ かれのい煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 魚のピカタ ひじきの炒り煮 しろ菜和え ごまプリン	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 キャベツとかにの酢の物 プリン	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 小松菜の生姜和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ヨーグルト	ご飯 鯖の照り焼き 一口がんとみの煮物 ハンサンスー きなマングェ	ご飯 鯖の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え ピーチゼリー
エネルギー (kcal)	2006	2113	2194	2017	2026	2226	2159
たんぱく質 (g)	83.3	82.4	81.9	79.9	79.4	79.8	81.8
脂質 (g)	49.4	54.5	54.5	41.1	47.1	62.2	55.8
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
朝食	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味	つけうどん(きつね) めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋ごまクリームドレッシング	ご飯 キーマカレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト
夕食	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え いちごムース	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 たまご豆腐	ご飯 鯖のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 青りんごゼリー	ご飯 豚肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え ココアムース	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 グレープゼリー	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 とけないアイス	ご飯 鯖の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え プリン
エネルギー (kcal)	2058	1957	2146	2019	1994	2084	2148
たんぱく質 (g)	80.7	81.7	84.7	77.3	81.2	81.5	77.6
脂質 (g)	48.4	54.7	55.1	54.3	57.8	52.9	57.3
	29日(木)	30日(金)	31日(土)	【5月の予定】		「食事バランスガイド」でもっとおいしく	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	7日(水)にあおばユニットで出張調理を行います。		<p>「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●5つの料理グループからできていて、どれかが足りないといふコマが倒れてしまいます。 ●それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つと数えます。 ●それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。主菜をたくさん食べるために、副菜を減らすといったことはできません。 ●「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。 	
昼食	ご飯 魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	14日(水) 季節の和菓子 練り切りを提供します。			
夕食	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え ヨーグルト	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 お米のムース	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え ごまプリン	21日(水) 手作りおやつ ブルーベリーケーキを提供します。			
エネルギー (kcal)	2110	2075	2131	検食当番は「つばきユニット」です。		5月平均	
たんぱく質 (g)	80.6	79.3	80.7			エネルギー (kcal) 2099	
脂質 (g)	52.2	46.7	59.1			たんぱく質 (g) 80.1	
						脂質 (g) 53.4	

