

献立だより 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝食			5月の暦食 5月5日(火)昼食 端午の節句	5月10日(日)昼食 母の日	ロールパン ジャム 洋風だし巻き卵 ジャがいもとベーコンのカレースープ 牛乳	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)
昼食					ごはん シロガネダラの煮付け キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 金平ごぼう キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 白菜といかのとろみ炒め いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味
おやつ			端午の節句は毎年5月5日に祝われ、男の子の健康と成長を願う日本の伝統行事です。中国から伝わり、江戸時代に現在の形に定着しました。家では、武者人形や鯉のぼりを飾り、菖蒲湯に入って無病息災を願います。端午の節句のメニューは人気の洋風メニューです。	母の日は、母親に感謝を伝える日で、毎年5月の第2日曜日にお祝いされます。アメリカで始まった習慣が日本でも広がり、カーネーションを贈ることが定番になりました。母の日のメニューは人気のお刺身などの和食を中心とした組膳です。	黒糖まんじゅう (ソフト:いちごゼリー)	手作り抹茶わらびもち	手作りココアシフォンケーキ
夕食				ごはん 八宝菜 えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん さばの照り焼き ジャがいものそぼろ煮 白菜と油揚げのピザナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	
計			エネ 1508 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 49.5 g 食塩 7.1 g	エネ 1567 kcal 蛋白 63 g 脂質 51.7 g 食塩 7 g	エネ 1450 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 40.5 g 食塩 5.6 g		

日付	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・うまい菜)	ロールパン ジャム 鶏つみれ キャベツとベーコンの豆乳スープ 牛乳	ごはん 玉子焼き キャベツの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 筑前煮 小松菜の豆乳和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ロールパン ジャム 擬製豆腐(そぼろあん) ジャがいもとウインナーのスープ 牛乳	ごはん ミートオムレツ アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
昼食	ごはん 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て	暦食 端午の節句 オムライス エビフライ(マスタード・タルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セリ) 手作りメロンゼリー	キーマカレー ほうれん草となめこのおから和え 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め 白菜の柚子風味 味噌汁(かぼちゃ)	親子丼 ひじきと豚肉の炒め煮 もやしと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(おくら・巻麩) いりこ風味	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
おやつ	もっちりたい焼きクリーム (ソフト:ホワイトゼリー)	柏餅 (ソフト:キャラメルゼリー)	シルバーヌ (ソフト:パインゼリー)	手作り汁粉	キャラメルマドレーヌ	はちみつレモンゼリー	福まんじゅう白あん (ソフト:イチゴゼリー)
夕食	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 昆布大豆煮 さつまいものサラダ すまし汁(ソーマン・花麩)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 白菜の麦味噌和え さくら漬け	ごはん ホッケのたれ焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・平天)	ごはん 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん さわらのごま味噌焼き 絹揚げの煮物 冷やし冬瓜 すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜とちくわのピザナッツ和え 味噌汁(白菜・わかめ) 金時豆煮	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと油揚げの炒め生酢 昆布佃煮 マンゴー缶
計	エネ 1466 kcal 蛋白 61 g 脂質 41.9 g 食塩 6.2 g	エネ 1722 kcal 蛋白 63 g 脂質 62.1 g 食塩 7.55 g	エネ 1501 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 49.2 g 食塩 5.3 g	エネ 1505 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 41.5 g 食塩 5.56 g	エネ 1664 kcal 蛋白 69.3 g 脂質 60.6 g 食塩 7.6 g	エネ 1392 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 40.3 g 食塩 6.5 g	エネ 1494 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 37.8 g 食塩 6.2 g

献立日より 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ごはん かに玉 カリフラワーとコーンの香味ドレッシング 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ロールパン ジャム チキンナゲット(野菜ソース) チンゲン菜と豚肉のポトフ 牛乳	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜のピーナツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	ロールパン ジャム 洋風だし巻き卵 小松菜と豚肉のスープ 牛乳	ごはん しろなとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 手作りりんごゼリー	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラの大き葉ドレッシング 味噌汁(里芋・油揚げ)
昼食	きつねそば もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん ハンバーグ(大葉ソース) キャベツとツナの炒め物 しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	ねぎとろ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 もやしのバンバンドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 銀ひらすのグリル(トマトソース) えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん ぶりのみぞれあん 豚肉の和風炒め もやしとコーンの和風ドレッシング 赤だし(あさり・絹揚げ)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) キャベツのピクルス
おやつ	バームクーヘン (ソフト:紅茶ゼリー)	青りんごゼリー	酒まんじゅう (ソフト:グレープゼリー)	手作りパウンドケーキ	手作りあんシュー(ヨモギ) (ソフト:ホワイトゼリー)	黒ゴマみたらしソフト団子 (ソフト:チョコゼリー)	手作りきな粉マフィン
夕食	ごはん 豚肉のプルコギ 枝豆がんもの煮物 大根と平天の塩パン和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん 鶏肉の塩焼き 切干大根と平天の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	ごはん ホキの揚げ浸し 大豆としいたけの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 大根の麦味噌和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) れんこんと油揚げの煮物 いんげんと平天の和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)
計	エネ 1504 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 48.5 g 食塩 8.6 g	エネ 1584 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 57.4 g 食塩 6.3 g	エネ 1484 kcal 蛋白 59 g 脂質 40.1 g 食塩 6.8 g	エネ 1529 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 58.3 g 食塩 7.8 g	エネ 1536 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 55.1 g 食塩 6.7 g	エネ 1577 kcal 蛋白 61 g 脂質 47 g 食塩 6.4 g	エネ 1450 kcal 蛋白 54 g 脂質 40.6 g 食塩 6.49 g

日付	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ごはん でんぷり入りだし巻き卵 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ロールパン ジャム 大豆ミートハンバーグ(大豆ソース) キャベツと鶏肉のスープ 牛乳	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん メヌケの焼き浸し いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ロールパン ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とウィンナーの豆乳スープ 牛乳	ごはん チキンピカタ 納豆 味噌汁(えのき・人参)	ごはん 鶏肉のグリル ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
昼食	ごはん 白身魚の生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根と平天の香味ドレッシング 味噌汁(ソーメン・花麩)	豆ごはん 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(白菜・人参)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根葉・平天) 高菜炒め	あんかけ玉子とじうどん 畑菜とツナの炒め物 大根とパプリカのバンバンドレッシング	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え すまし汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん キャベツとパプリカのりんごドレッシング 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) いりこ風味
おやつ	手づくり黒糖まんじゅう(白あん) (ソフト:水ようかん)	どらやきカスタード (ソフト:パインゼリー)	あんシュー(いちごあん) (ソフト:コーヒゼリー)	手作りババロア(ミルク金時)	手づくりスイートポテト	ヨモギまんじゅう (ソフト:キャラメルゼリー)	手作りプリン(カラメルソース)
夕食	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 ブロッコリーとコーンのごまドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん ポークチャップ たこふくさ焼き 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのマヨネーズサラダ 味噌汁(豆腐) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツと平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(もずく)	ごはん 千草蒸し 大根と鶏肉の炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 白菜とちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白味噌仕立て
計	エネ 1483 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 39.9 g 食塩 6.2 g	エネ 1629 kcal 蛋白 65.8 g 脂質 57.6 g 食塩 6.1 g	エネ 1454 kcal 蛋白 61 g 脂質 42.3 g 食塩 5.7 g	エネ 1307 kcal 蛋白 48.4 g 脂質 34.6 g 食塩 6.5 g	エネ 1625 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 64.2 g 食塩 6.9 g	エネ 1482 kcal 蛋白 52.3 g 脂質 36.7 g 食塩 6.4 g	エネ 1469 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 47.3 g 食塩 5.95 g

常食 献立だより 2026年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ロールパン ジャム チキンナゲット(トマトソース) カリフラワーとベーコンのスープ 牛乳	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ うまい菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ロールパン ジャム 玉子焼き いんげんとウインナーのポトフ 手作りバナナ風味ゼリー 牛乳	ごはん ジャーマンかぼちゃ(ハート) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 昆布佃煮	ごはん 千草焼き 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)
昼食	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天の和え物 赤だし(あさり・白菜)	そばろと卵の二色丼 はすのさんばい[山口県郷土料理] 味噌汁(キャベツ・ちくわ) ちりめん山椒	ごはん ホキのコンソメソース 金時豆煮 アスパラとパプリカのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) いろこ風味	ごはん さけの若狭焼き いかふくさ焼き もやしのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・平天) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 肉シューマイ スパゲティサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)
おやつ	手作りあんシュー(こしあん) (ソト:イチゴゼリー)	手作りきな粉シフォンケーキ	豆乳カステラ (ソト:ピザゼリー)	ミルクまんじゅう(白あん) (ソト:紅茶ゼリー)	手作りぜんざい(もち麩)	ミルクプリンイチゴソース	手作りマドレーヌ(バナナ風味)
夕食	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 玉子豆腐 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん あじの生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め やっこ(大葉味噌ダレ) 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) いろこ風味
計	エネ 1497 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 39.6 g 食塩 8.6 g	エネ 1574 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 60.3 g 食塩 7.8 g	エネ 1475 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 38.1 g 食塩 6.5 g	エネ 1491 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 42.6 g 食塩 6.7 g	エネ 1604 kcal 蛋白 71.9 g 脂質 57 g 食塩 6.2 g	エネ 1558 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 55.2 g 食塩 6.6 g	エネ 1516 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 54.2 g 食塩 6.1 g