

5月 献立表							施設長	栄養課主任	管理栄養士
現場：ファミリーマイホーム 献立種類：常食 期間：2025/5/1～2025/5/31									
	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	3		
朝食					ゆかり粥 つみれのみそ汁	卵雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルブルーベリー 野菜のソテー りんごのコンポート		
昼食					ご飯 オニオンスープ 鶏肉のレモンパッパー焼 ラタトゥイユ 海老マヨブロッコリー バナナヨーグルト	豆ごはん すまし汁(花麩・連草) サワラの山椒焼き ごぼうの土佐煮 オクラの磯和え 洋梨のコンポート	ご飯 コンソメスープ チーズハンペンフライ ほうれん草ソテー もずくの酢の物 ヨーグルト		
夕食					ご飯 中華スープ 回鍋肉 隠元の炒め煮 もやしのナムル ミルクティー こしあんぱん	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 親子煮 キャベツソテー 切干大根サラダ カルシウム牛乳 黒蜜プリン	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) アジの七味焼き じゃが芋の煮物 きゅうりの和え物 いちごオレ ずんだDE柏餅		
10 3					1403 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 38.7 g 炭水化物 205.0 g 食塩 7.3 g	1228 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 37.1 g 炭水化物 150.9 g 食塩 8.9 g	1504 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 40.7 g 炭水化物 233.0 g 食塩 5.5 g		
	4	5	6	7	8	9	10		
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁	鮭雑炊 ごま豆乳みそ汁	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール アンサンプルエッグ パインコンポート	しらす雑炊 つみれのみそ汁	鶏雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルチヨコ 南瓜のクリーム煮 洋梨のコンポート		
昼食	焼きそば 野菜スープ さつま芋の甘煮 人参サラダ りんごのコンポート	ちらし寿司 すまし汁(素麺・万能葱) 筍のおかか煮 南瓜サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) えびしんじょう 切干大根の煮物 カリフラワー和え物 桃のコンポート	ご飯 コンソメスープ バジルチキン ピーマンのカラフルソテー ミックスビーンズサラダ キウイフルーツ	筍ごはん 味噌汁(揚・玉ねぎ) 千草蒸 さつま芋のレモン煮 小松菜と海老の生姜和え ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ 白身魚のフリッター 空豆と海老のガーリックソテー キャベツの胡麻サラダ 黒糖ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル いんげんのソテー マカロニサラダ りんごのコンポート		
夕食	ご飯 すまし汁(花麩・万能葱) 鶏肉の山椒焼き ふきの炒め煮 ブロッコリーの辛子和え ミルクコーヒー	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 鰯の西京焼き ヒジキの炒り煮 山芋とアボカドのわさび和え カルシウム牛乳 甘酒プリン	ご飯 かき玉汁 茹で豚の梅肉和え 里芋田楽 インゲンのごま和え ミルクコーヒー ミニどら焼き	鶏南蛮そば 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 中華スープ 豚肉のプルコギ風 豆腐のカニあんかけ カリフラワーの梅和え ミルクティー 黒蜜プリン	ご飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 肉じゃが ヒジキの炒り煮 ねばねば野菜のとろろ和え カルシウム牛乳 小倉蒸しパン	ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) アジの柚子香り焼き 里芋のごましょうゆ和え きゅうりの辛味和え いちごオレ 黒糖まんじゅう		
10 3	1256 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 207.5 g 食塩 7.2 g	1412 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 39.1 g 炭水化物 197.8 g 食塩 7.6 g	1286 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 27.5 g 炭水化物 200.8 g 食塩 6.7 g	1474 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 37.1 g 炭水化物 219.6 g 食塩 9.5 g	1371 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 35.8 g 炭水化物 195.7 g 食塩 7.6 g	1500 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 38.0 g 炭水化物 218.5 g 食塩 6.0 g	1440 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 36.2 g 炭水化物 225.5 g 食塩 4.9 g		
	11	12	13	14	15	16	17		
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁	卵雑炊 ごま豆乳みそ汁	ゆかり粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ 洋梨のコンポート	わかめ粥 つみれのみそ汁	菜飯粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー 野菜のソテー(ウイナー みかんコンポート		
昼食	バラちらし寿司 すまし汁(白シジミ・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え バナナヨーグルト	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 チーズinニラ玉 ナムル ヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ・しめじ) さつま揚げのあんかけ 筍の炒め煮 山芋の梅和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) 豚肉と里芋の南蛮煮 ひじきと大豆の煮物 オクラのなめ茸和え バナナ	梅ご飯 味噌汁(椎茸・しめじ) 鶏肉の照り焼き フキの信田煮 小松菜のワサビ和え パインコンポート	ご飯 なめこ汁 サバのおろし煮 茄子とピーマンの味噌炒め 酢の物(きゅうり・しらす) 黒糖ヨーグルト	カレーライス コンソメスープ いんげんのソテー ミモザサラダ りんごのコンポート		
夕食	ご飯 味噌汁(舞茸・えのき) 豚の生姜焼き さんぴらごぼう なめこのおろし和え パックジュース	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 豚肉の柳川煮 ブロッコリーのソテー トマトサラダ カルシウム牛乳 信玄パンナコッタ	ご飯 すまし汁(花麩・連草) 炒り鳥 南瓜のいとこ煮 カリフラワーの甘酢漬け ミルクコーヒー リンゴケーキ	醤油ラーメン 焼売 フルーツポンチ	ご飯 オニオンスープ 白身魚のトマトソースがけ ジャーマンポテト フレンチサラダ ミルクティー シナモン蒸しパン	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 豆腐のチャンプルー 野菜の煮物 もずくの酢の物 カルシウム牛乳 コーヒー小豆ゼリー	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 鶏肉の香草焼き インゲンの甘辛炒め 山芋の磯和え いちごオレ ミニ栗まんじゅう		
10 3	1534 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 37.1 g 炭水化物 225.4 g 食塩 7.7 g	1605 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 61.6 g 炭水化物 193.0 g 食塩 6.4 g	1446 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 30.1 g 炭水化物 230.0 g 食塩 6.8 g	1638 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 41.9 g 炭水化物 227.3 g 食塩 8.9 g	1244 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 197.4 g 食塩 8.5 g	1347 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 37.5 g 炭水化物 184.6 g 食塩 8.2 g	1429 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 47.1 g 炭水化物 202.1 g 食塩 5.3 g		
	18	19	20	21	22	23	24		
朝食	帆立雑炊 腸活みそ汁	しらす雑炊 ごま豆乳みそ汁	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール ほうれん草のソテー りんごのコンポート	卵雑炊 つみれのみそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルメイプル アンサンプルエッグ パインコンポート		
昼食	赤飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 天ぷら 茶碗蒸し ほうれん草の磯和え バナナヨーグルト	ご飯 春雨スープ カニ玉 じゃが芋のそぼろ煮 もやしの中華風サラダ みかんコンポート	グリーンピースご飯 味噌汁(舞茸・長葱) カレーの野菜あんかけ キャベツの煮浸し 切干大根サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鰯の酒蒸し 京風かんも 小松菜からし和え キウイフルーツ	焼き鳥丼 味噌汁(わかめ・えのき) 南瓜の甘煮 青菜のおろし和え 桃のコンポート	ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ きのこソテー コールスローサラダ ヨーグルト	炊き込みご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 鮭の塩こうじ焼き じゃが芋のたらこ和え ねばねば野菜のとろろ和え 洋梨のコンポート		
夕食	ご飯 コンソメスープ 豚肉のガーリックバター炒め キャベツの彩りソテー ブロッコリーサラダ ミルクコーヒー	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 鮭の塩麹レモン焼 さつま芋のいとこ煮 めかぶの酢の物 カルシウム牛乳 パンナコッタ	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ ジャコとピーマンの炒め物 トマトサラダ ミルクコーヒー バナナ紅茶ケーキ	けんちんうどん 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 豚肉と大根のカレー炒め 里芋の煮物 もやしの和え物 ミルクティー 薄皮まんじゅう	ご飯 味噌汁(揚・もやし) 白身魚のネギ味噌焼き 切干大根とひじきの煮物 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳 手作りプリン	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) つくねのみぞれ生姜あん 五目豆 さきもと胡瓜の胡麻酢和え いちごオレ 手作り水ようかん		
10 3	1458 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 39.3 g 炭水化物 206.2 g 食塩 6.4 g	1500 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 41.7 g 炭水化物 212.7 g 食塩 7.8 g	1371 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 43.5 g 炭水化物 173.8 g 食塩 7.6 g	1390 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 34.0 g 炭水化物 211.5 g 食塩 8.3 g	1353 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 220.6 g 食塩 7.7 g	1533 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 54.0 g 炭水化物 194.6 g 食塩 7.7 g	1446 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 39.4 g 炭水化物 206.3 g 食塩 8.2 g		
	25	26	27	28	29	30	31		
朝食	鶏雑炊 腸活みそ汁	カニ雑炊 ごま豆乳みそ汁	しらす雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのコンポート	ゆかり粥 つみれのみそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー アンサンプルエッグ 洋梨のコンポート		
昼食	鮭寿司 すまし汁(花麩・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚肉のじゃがじゃが風 ふきの土佐煮 胡瓜の酢味噌和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・長葱) ぶりの照り焼き 里芋の柚子味噌和え ねばねば野菜のなめこ和え 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 味噌煮カツ 小松菜と海老の炒め物 山芋の酢の物 みかんコンポート	釜飯風丼 味噌汁(わかめ・万能ネギ) 豆腐のそぼろあんかけ 青じそ和え 桃のコンポート	梅ご飯 すまし汁(花麩・万能葱) 八宝豆腐 南瓜の煮物 ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉と茄子の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 おくらと長芋の和え物 バナナ		
夕食	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のクリーム煮 トマトビーンズ 人参とレーズンのサラダ ミルクコーヒー	ご飯 中華スープ 豆腐とエビの辛味炒め チーズinニラ玉 もやしのナムル カルシウム牛乳 パウダーケーキ	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 厚揚げの卵とじ なすの生姜炒め たらもサラダ ミルクコーヒー 信玄パンナコッタ	ちゃんぽん 焼き餃子 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(三つ葉・大根) 白身魚の甘酢あんかけ 蓮根と人参の炒め物 ツナサラダ ミルクティー チョコあんぱん	ご飯 ワカメスープ チンジャオロース ほうれん草ソテー カリフラワーの甘酢漬け カルシウム牛乳 リンゴケーキ	ご飯 すまし汁(花麩・わかめ) 和風ハンバーグ(大葉) じゃが芋のたらこ和え 小松菜のお浸し いちごオレ 小倉蒸しパン		
10 3	1232 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 23.8 g 炭水化物 188.1 g 食塩 5.9 g	1516 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 52.2 g 炭水化物 190.0 g 食塩 6.5 g	1469 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 45.3 g 炭水化物 200.7 g 食塩 7.4 g	1686 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 42.2 g 炭水化物 251.9 g 食塩 6.9 g	1344 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 30.9 g 炭水化物 206.2 g 食塩 7.2 g	1464 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 41.8 g 炭水化物 201.2 g 食塩 6.5 g	1629 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 49.5 g 炭水化物 230.8 g 食塩 5.1 g		