



献立表
令和7年5月5日～5月25日



	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	なつかしあんぱん 白桃缶 牛乳	ワッパンデニッシュ オレンジ 牛乳	おいものクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	レースントッパ バナナ 牛乳	ストロベリーツイスト りんご缶 牛乳	マルロ-ル30g×2 ミカン缶 牛乳	カスタードロール バナナ 牛乳
昼食	☆☆子供の日☆☆ ハントナイス 白菜とトマトのサラダ メロンムース コンソメスープ	米飯 おろしポン酢ハンバーグ たけのこわかめの煮物 豆苗とソーセージのドレッシングあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 赤魚の味噌煮 白菜とシメジの洋風煮 キャベツサラダ 清汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 鶏南蛮風そば ネギ入り卵焼き 青りんごゼリー 	米飯 シルバーの胡麻漬け焼き キャベツとちくわの醤油炒め ほうれん草とかにかまのサラダ 赤だし ふりかけ	米飯 鶏肉の梅じそ焼 揚げなすのあんかけ シロナとかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリのごま焼き ごぼう炒り煮 オニオンサラダ 味噌汁 ふりかけ 
夕食	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め 青梗菜のゴマ醤油あえ 大根のバター醤油炒め つぼ漬	米飯 マスの塩麹焼き 菜の花のワサビあえ ブロッコリーの中華炒め しその実漬	米飯 豚肉の山椒焼き ブロッコリーのドレッシング和え 茄子の含め煮 赤かつぱ漬	米飯 擬製豆腐 カリフラワーのマヨネーズあえ 味噌汁 桜漬け	米飯 ボークピカタ 枝豆と春雨の中華サラダ もやしの甘草炒め 青かつぱ漬	米飯 鯖の塩焼き 千切りサラダ レンコンのきんぴら シバ漬け	米飯 肉吸い豆腐 シロナと刻み昆布の和え物 三度豆のバター炒め ピーマン漬
3時	柏葛餅 お茶	バウムクーヘン コーヒー	大学芋 お茶 	レモンティーケーキ コーヒー	やわらか大福 お茶	ココアロール 紅茶	☆☆母の日☆☆ 練り切り（春のバラ） お茶
	エネルギー 1685kcal 蛋白質 50.2g 脂質 53.3g 炭水化物 248.3g 食塩 6.3g 食物繊維 13.8g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 60.2g 脂質 65.3g 炭水化物 224.6g 食塩 7.3g 食物繊維 13.7g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 49.2g 脂質 43.4g 炭水化物 250g 食塩 6.4g 食物繊維 11.5g	エネルギー 1624kcal 蛋白質 55g 脂質 46.7g 炭水化物 241.4g 食塩 7.6g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 63.2g 脂質 52.5g 炭水化物 220.6g 食塩 6.5g 食物繊維 11.9g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 52.4g 脂質 56.3g 炭水化物 226.3g 食塩 6.5g 食物繊維 10.3g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 53.9g 脂質 51g 炭水化物 223.7g 食塩 6.1g 食物繊維 15.5g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	レースントッパ 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳 	おいものクリームパン バナナ 牛乳	バターシュガーコーン りんご缶 牛乳	なつかしあんぱん ミカン缶 牛乳	ワッパンデニッシュ バナナ 牛乳
昼食	米飯 鶏の中華風炒め ポテトサラダ 蒸し焼売 中華スープ ふりかけ	ゆかりおにぎり きつねうどん 茄子の煮浸し シロナのごまあえ	米飯 ゆで豚のごまだれかけ ビーフンのサラダ アスパラとエビのソテー 赤だし ふりかけ	☆☆松花弁当☆☆ 豆ごはん 赤魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 焼茄子 すまし汁 	米飯 メンチカツ オクラの胡麻和え ヒジキの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスの照り焼き 人参サラダ 干しエビ入り玉子焼き 味噌汁 ふりかけ	米飯 牛肉の柳川風煮 春菊とあげの和えもの がんもも三度豆の煮物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鰯の二色揚げ スパゲッティサラダ アスパラのソテー しその実漬	米飯 肉どうふ チーズとコーンのサラダ 味噌汁 青かつぱ漬	米飯 ホッケの煮つけ 白菜のゆず醤油あえ じゃが芋の含め煮 つぼ漬け	米飯 チキンはちみつレモン焼き ほうれん草とえのきの和風あえ さつま芋と切り昆布の煮物 桜漬け	米飯 ほきのきのこあんかけ 青梗菜の醤油あえ もやしのそぼろ炒め たくあん	米飯 豚肉と里芋の五目煮 ブロッコリーとツナのゆず和え 野菜炒め ピーマン漬け	米飯 鯖の塩焼き 胡瓜とモズクの三杯酢あえ 菜の花とワサビの洋風煮 赤かつぱ漬
3時	カフェオレゼリー 紅茶	鯛饅頭（カスタード） お茶	抹茶蒸しパン お茶	オレンジケーキ 紅茶	いちごブチシュー コーヒー	ミニあんドーナツ お茶	牛乳ケーキ 紅茶
	エネルギー 1652kcal 蛋白質 62.5g 脂質 51.9g 炭水化物 226.6g 食塩 7.3g 食物繊維 11.2g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 45.1g 脂質 58.5g 炭水化物 236.6g 食塩 8.2g 食物繊維 9g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 58.4g 脂質 46.5g 炭水化物 237.2g 食塩 6.2g 食物繊維 11.1g	エネルギー 1651kcal 蛋白質 57.1g 脂質 48.5g 炭水化物 242.2g 食塩 6.6g 食物繊維 13.2g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 51.1g 脂質 51.6g 炭水化物 240.2g 食塩 6.9g 食物繊維 14.1g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 66.7g 脂質 45.2g 炭水化物 233.8g 食塩 6.5g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 57.2g 脂質 64.9g 炭水化物 208.3g 食塩 6.1g 食物繊維 11.8g

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	抹茶ツイスト 白桃缶 牛乳	レズンドッガ オレンジ 牛乳	ホワイトミルク 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	カスタードロール りんご缶 牛乳	ショコラロール ミカン缶 牛乳	なつかしあんぱん パイナップル 牛乳
昼食	米飯 ブリの柚子胡椒焼き 冷や奴 三度豆とわかめの和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 とんかつ 小松菜とソーセージの炒め物 カリフラワーとツナのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 タラのピリ辛煮 五目豆 シロネのからし和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 八宝菜 レタスとトマトのサラダ さつま芋の煮物 味噌汁 ふりかけ	シーフードカレー 野菜サラダ ヨーグルトフルーツソース 福神漬 	米飯 お好み焼き 茄子とベーコンの炒め物 里芋のサラダ 味噌汁 ふりかけ 	菜飯おにぎり 味噌ラーメン 焼き餃子（ポン酢） おくらのピーナッツあえ
夕食	米飯 ボーククリームシチュー ブロッコリーの白ドレサラダ ほうれん草とハムの炒め物 つぼ漬	米飯 シルバーの洋風生姜焼き 豆苗とコーンのサラダ 菜の花とアサリの醤油炒め しその実漬	米飯 焼き肉風 豆苗の含め煮 マカロニサラダ しば漬	米飯 ホキの梅風味南蛮漬 小松菜とハムのサラダ エリンギの炒め物 青かつば漬	米飯 鶏肉の味噌焼き 青梗菜の中華あえ 清汁 赤かつば漬	米飯 マスのごま照焼き いんげんとかにかまの醤油和え 青梗菜とハムの炒め物 たくあん	米飯 肉団子の中華あんかけ コールスローサラダ 中華スープ ピーマン漬
3時	まがりせんべい お茶	バタークッキー コーヒー	水ようかん お茶	プチメープルケーキ（2個） 紅茶	揚げパン りんごジュース	レモンケーキ コーヒー	黒ゴマプリン お茶
	エネルギー 1641kcal 蛋白質 62.7g 脂質 55.1g 炭水化物 216.2g 食塩 6.5g 食物繊維 12.4g	エネルギー 1643kcal 蛋白質 56.5g 脂質 56.1g 炭水化物 223.1g 食塩 7.2g 食物繊維 12.6g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 54.8g 脂質 50.5g 炭水化物 234.4g 食塩 5.6g 食物繊維 14.2g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 55.3g 脂質 43.7g 炭水化物 251.7g 食塩 7g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 47.6g 脂質 50.3g 炭水化物 245.5g 食塩 6.9g 食物繊維 9.3g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 51.7g 脂質 51.7g 炭水化物 229.9g 食塩 5.8g 食物繊維 10g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 53g 脂質 50.3g 炭水化物 241.8g 食塩 8.7g 食物繊維 15.7g