

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2020年
5/1(金)~5/7(木)



ミニ知識

今日から
使える!

5月の旧暦【皐月(さつき)】

旧暦5月は田植えの時期で「早苗月(さなえづき)」が略されて「早月(さつき)」になったと言われています。「さ」というひらがな一文字で田植えや農作の意味があることも語源とされています。「皐」という文字には神に捧げる稲という意味があるため「皐月」になったそうです。その他、5月の別名は「仲夏(ちゅうか)」「菖蒲月」などがあります。

1 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1684kcal
タンパク質	57.5g
脂質	47.2g
炭水化物	246.3g
塩分	7.9g



昼食

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/かぼちゃの煮物
かわなめこおろし/汁物/ご飯

夕食 豆腐のピリ辛味噌炒め/えび団子の炊き合わせ
ブロッコリーツナサラダ/汁物/ご飯



夕食

2 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	62.3g
脂質	42.5g
炭水化物	237.9g
塩分	7.1g



昼食

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハパ-ガトリス/法蓮草のペ-コリチ-
カリワケの搾菜和え/汁物/ご飯

夕食 白身魚の塩焼き/山羊の短冊揚げ
山菜の白和え/汁物/ご飯



夕食

3 (日/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1704kcal
タンパク質	59.6g
脂質	49.9g
炭水化物	245.7g
塩分	8.0g



昼食

朝食 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ポークカレー/茄子と椎茸そばろ
えんどうのコンサラダ/汁物

夕食 鶏肉のあんかけ/里芋と竹輪の煮物
キャベツと揚げの和え物/汁物/ご飯



夕食

4

(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1661kcal
タンパク質	67.1g
脂質	32.4g
炭水化物	265.6g
塩分	11.0g



昼食

朝食 大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たら韓国風照り煮/さつま芋の肉じゃが風
山菜と青梗菜の和え物/汁物/ご飯

夕食 肉うどんセット/三色豆
ハムの青じそマリネ/汁物



夕食

5

(火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1632kcal
タンパク質	60.6g
脂質	40.0g
炭水化物	251.3g
塩分	7.2g



昼食

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の香味焼/ふきとあさりの生姜煮
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 天ぷら/人参の炒め煮
小松菜のお浸し/汁物/ご飯



夕食

6

(水/振休)

1日3食合計の摂取量

熱量	1662kcal
タンパク質	59.1g
脂質	48.4g
炭水化物	239.3g
塩分	7.3g



昼食

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉の柳川風煮/白菜と鶏の煮物
ブロッコリーのカリウ-スかけ/汁物/ご飯

夕食 さばのおろし煮/じゃがいもの豆そぼろ
ほうれん草と山クラゲ和え物/汁物/ご飯



夕食

7 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1691kcal
タンパク質	63.7g
脂質	43.1g
炭水化物	253.4g
塩分	7.7g



昼食

朝食 がんもと椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの煮付け/里芋の野菜あんかけ
オクラのお浸し/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の照焼きソース/茄子のごま味噌かけ
モロイヤのおかず和え/汁物/ご飯



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2020年
5/8(金)~5/15(金)



8 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1642kcal
タンパク質	56.3g
脂質	45.1g
炭水化物	243.5g
塩分	7.5g



朝食 鶏肉のケチャップ焼
青梗菜とコーンの汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚生姜焼き/豆腐チャンプル
白菜の酢の物/汁物/ご飯



夕食 揚げたての風干し/ミニセージとパセリ
さつま芋のおろし酢和え/汁物/ご飯

12 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1610kcal
タンパク質	59.7g
脂質	39.0g
炭水化物	247.4g
塩分	7.7g



朝食 練り物と人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの青紫蘇香味焼き/シェルビのクリーム
ハムフレッチサラダ/汁物/ご飯



夕食 豚肉の練り味噌かけ/卵の花炒り
ほうれん草の生姜和え/汁物/ご飯

9 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1696kcal
タンパク質	62.9g
脂質	45.3g
炭水化物	254.2g
塩分	8.1g



朝食 お魚厚揚げ/ごぼうとふきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ビーンズ汁/オーロ白身魚フリット
ポテトハムサラダ/汁物/ご飯



夕食 シルバーの照り焼き/加納肉味噌かけ
小松菜のピザ和え/汁物/ご飯

13 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1763kcal
タンパク質	63.1g
脂質	49.6g
炭水化物	259.2g
塩分	7.7g



朝食 ス克蘭ブルエッグ
ハムステーキプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の治部煮/おふくろ煮
竹の子の木の芽和え/汁物/ご飯



夕食 ハンバーグ/クリームソース/チリポテト
和風柚子かつお和え/汁物/ご飯

10 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1722kcal
タンパク質	60.7g
脂質	47.9g
炭水化物	255.5g
塩分	7.9g



朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/南瓜のそぼろあん
いんげんのごま和え/汁物/ご飯



夕食 チーズ入りハンバーグ/大根のコンソメ煮
菜の花の青じそサラダ/汁物/ご飯

14 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1740kcal
タンパク質	59.3g
脂質	55.0g
炭水化物	243.5g
塩分	7.4g



朝食 海苔だし巻き/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 海老風味カツ/キャベツの卵とじ
大根マヨサラダ/汁物/ご飯



夕食 さんまの生姜煮/五目煮
菜の花のお浸し/汁物/ご飯

11 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1679kcal
タンパク質	59.5g
脂質	48.1g
炭水化物	245.8g
塩分	7.9g



朝食 ロールキャベツの炊き合わせ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 揚げ豆腐の野菜あん/ぜんまいの田舎煮
オクラの中華風和え/汁物/ご飯



夕食 あじのカレーニエル/ジャーマンポテト
白菜ときのこの和え物/汁物/ご飯

15 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1714kcal
タンパク質	59.9g
脂質	42.9g
炭水化物	265.8g
塩分	8.6g



朝食 野菜天の煮付け/かぼちゃ豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの香草焼き/鶏肉と大豆のトマト煮
白菜の中華風和え/汁物/ご飯



夕食 ビーフカレー/小松菜の煮浸し
抹茶プリン/汁物

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2020年
5/16(土)~5/23(土)



16 (土)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1650kcal
タンパク質	63.8g
脂質	44.9g
炭水化物	241.2g
塩分	11.2g



昼食

朝食 いわしのつみれ煮
大根とがんもの含め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩ラーメン/麻婆茄子
かつおとササゲの和え物/汁物/ご飯

夕食 野菜炒め/フリッターの味噌かけ
ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯

20 (水)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1681kcal
タンパク質	56.6g
脂質	46.8g
炭水化物	252.3g
塩分	7.6g



昼食

朝食 プレーンオムレツ
ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみぞれ煮/紅生姜の炊き合わせ
菜の花の韓国風和え物/汁物/ご飯

夕食 クラムチャウダー/茄子のトマトソースかけ
ブロッコリーのササゲとササゲ/汁物/ご飯



夕食

17 (日)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1597kcal
タンパク質	62.4g
脂質	38.9g
炭水化物	240.4g
塩分	7.6g



昼食

朝食 高野豆腐の炊き合わせ
練り物と椎茸の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの味噌煮/里芋の柚子あんかけ
キャベツのゆかり和え/汁物/ご飯

夕食 肉豆腐/ふきの炊き合わせ
五目なます/汁物/ご飯



夕食

21 (木)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1717kcal
タンパク質	62.6g
脂質	54.6g
炭水化物	232.7g
塩分	7.4g



昼食

朝食 ごぼう天/里芋と鶏肉の照り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/麩の卵とじ
山菜の和え物山椒風味/汁物/ご飯

夕食 豚角煮/野菜の味噌炒め
大根と梅干し和え/汁物/ご飯



夕食

18 (月)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1637kcal
タンパク質	58.5g
脂質	38.4g
炭水化物	259.3g
塩分	8.1g



昼食

朝食 豚の生姜炒め/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏団子のポトフ/カリフラワー-カレー-
かぼちゃのミモザ風/汁物/ご飯

夕食 鮭の幽庵焼き/椎茸と大豆のうま煮
法蓮草の辛子味噌/汁物/ご飯



夕食

22 (金)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1639kcal
タンパク質	58.7g
脂質	38.6g
炭水化物	253.9g
塩分	7.2g



昼食

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 大豆ボールのトマト煮/じゃが芋のカレー煮
インゴンの卵サラダ/汁物/ご飯

夕食 ぶりの塩焼き/ごぼうのおかか煮
カリフラワーのお浸し/汁物/ご飯



夕食

19 (火)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1765kcal
タンパク質	60.7g
脂質	49.2g
炭水化物	262.0g
塩分	7.9g



昼食

朝食 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チキンカツ丼/竹輪の甘辛炒め
モロヘイヤのなめこおろし/汁物

夕食 ポークチャップ/小松菜バターソテー
もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯



夕食

23 (土)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1586kcal
タンパク質	60.4g
脂質	35.6g
炭水化物	246.8g
塩分	7.9g



昼食

朝食 さつま芋の肉じゃが風
つみれの和風あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 仔のおろし-かけ/ツナ入りスクランブル
冬瓜のあんかけ/汁物/ご飯

夕食 鶏の竜田揚げ/ふきの炊き合わせ
白菜の味噌かけ/汁物/ご飯



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2020年
5/24(日)~5/31(日)



24 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1687kcal
タンパク質	61.4g
脂質	48.0g
炭水化物	244.1g
塩分	7.8g



昼食

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ルバ-ガデミ-かけ/欧風白身魚フリット
ミルクかぼちゃ/汁物/ご飯

夕食 豚カルビ/大根のかにあんかけ
小松菜の中華風/汁物/ご飯

28 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1649kcal
タンパク質	58.5g
脂質	44.7g
炭水化物	245.6g
塩分	7.4g



昼食

朝食 きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 チンジャオロースー/しゅうまい
豆腐のおかずのせ/汁物/ご飯

夕食 さんまのおろし煮/いんげん肉巻き揚げ
菜の花の味噌マヨ和え/汁物/ご飯

25 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1664kcal
タンパク質	66.2g
脂質	38.1g
炭水化物	257.7g
塩分	9.7g



昼食

朝食 いなりと人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉入りそば/金時煮豆
ごぼうサラダ/汁物/ご飯

夕食 メヌケの味噌煮/いか天
モロヘイヤと人参和え物/汁物/ご飯

29 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1697kcal
タンパク質	58.1g
脂質	48.7g
炭水化物	246.1g
塩分	6.8g



昼食

朝食 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鯖の塩焼き/さつま芋の甘露煮
山菜ゆかり和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の生姜炒め/大根の炒め煮
ひじきの卵サラダ/汁物/ご飯

26 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	61.6g
脂質	41.0g
炭水化物	243.1g
塩分	8.3g



昼食

朝食 アジのみりん焼き
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃが/白菜とベーコンのクリーム煮
オクラの磯部和え/汁物/ご飯

夕食 チキンナゲット/青梗菜と蒲鉾の煮浸し
キャベツの和風和え/汁物/ご飯

30 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1631kcal
タンパク質	63.7g
脂質	40.2g
炭水化物	244.5g
塩分	7.2g



昼食

朝食 ミニデミハンバーグ
洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の甘酢あんかけ/かぼちゃの煮付け
モロヘイヤのお浸し/汁物/ご飯

夕食 さわらの照り焼き/白菜とえびの煮物
めかぶのポン酢和え/汁物/ご飯

27 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1672kcal
タンパク質	59.7g
脂質	41.2g
炭水化物	256.6g
塩分	8.2g



昼食

朝食 ほうれん草オムレツ
ウイナープレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭の西京焼き/つみれのあんかけ
インゲン和風サラダ/汁物/ご飯

夕食 チキンカレー/ロールキャベツ
オレンジゼリー/汁物

31 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1710kcal
タンパク質	57.1g
脂質	47.9g
炭水化物	253.1g
塩分	7.3g



昼食

朝食 豆腐しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉みそ豆腐/豚肉とごぼうの甘辛煮
オクラ中華サラダ/汁物/ご飯

夕食 牛肉の竹輪炒め/ブロッコリーのそぼろあんかけ
キャベツと竹輪の煮浸し/汁物/ご飯