

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
5/1(水)~5/7(火)



ミニ知識

今日から
使える!

こどもの日【5月5日】

こどもの日は、子供達の成長を祝い、また母親に「ありがとう」の意を示す大切な日です。こどもの日に柏餅を食べる理由は、柏が子孫繁栄に繋がる縁起の良い植物だと捉えられているためであり、特に関東地方を中心に広がっています。一方、関西地方では、ちまきを食べる風習があり、災いを避ける目的でちまきを食べる風習が生まれたと言われてます。

1 (水)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1627kcal |
| タンパク質 | 59.7g |
| 脂質 | 52.8g |
| 炭水化物 | 244.0g |
| 塩分 | 6.3g |

- 朝食** 枝豆がんとじゃが芋のほくほく煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚と大根の甘辛煮/ゴーヤチャンプル
畑菜の卵和え/汁物/ご飯
- 夕食** 鮭のムニエル/茄子のクリーム煮
ごぼうサラダ/ご飯



昼食



夕食

2 (木)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1593kcal |
| タンパク質 | 60.4g |
| 脂質 | 38.4g |
| 炭水化物 | 267.6g |
| 塩分 | 7.3g |

- 朝食** 白身魚団子の煮物
かぼちゃと枝豆の炊合せ/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 赤魚の煮付け/高野と海老の卵とじ
白菜とメンマの和え物/汁物/ご飯
- 夕食** チキンカレー/いわしだんご香草和え
ハワイアンゼリー



昼食



夕食

3 (金/祝)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1518kcal |
| タンパク質 | 57.9g |
| 脂質 | 43.5g |
| 炭水化物 | 239.6g |
| 塩分 | 6.5g |

- 朝食** 大根のそぼろかけ
れんこん田舎煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ビビンバ 風牛かじ/たこザンギ
長芋の柚子かつお和え/中華スープ/ご飯
- 夕食** アジの甘酢あんかけ/揚げ出し豆腐
ほうれん草と蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

4

(土/祝)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1579kcal |
| タンパク質 | 58.4g |
| 脂質 | 48.2g |
| 炭水化物 | 242.3g |
| 塩分 | 5.5g |

- 朝食** 紅生姜棒天の盛合せ
青梗菜の炒め煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ポークビーンズ/ペペロン厚揚げ
ブロッコリーサラダ/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 桜エビミソ汁/シーゼツと野菜リテー
さつま芋のホトトギス煮/ご飯



昼食



夕食

5

(日/祝)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1559kcal |
| タンパク質 | 59.2g |
| 脂質 | 41.9g |
| 炭水化物 | 251.8g |
| 塩分 | 6.9g |

- 朝食** さわら西京焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 天ぷら/里芋野菜あん
かつおのこの和え物/すまし汁/ご飯
- 夕食** 塩焼き鳥/大根の練りみそかけ
菜の花の和風和え/ご飯



昼食



夕食

6

(月/振休)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1480kcal |
| タンパク質 | 59.4g |
| 脂質 | 33.5g |
| 炭水化物 | 249.0g |
| 塩分 | 7.5g |

- 朝食** 五目だし巻き/焼肉と春雨の甘辛煮(人参)
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** クラムチャウダー/イカと彩り野菜カツ
いんげんと鶏の青じそ和え/ご飯
- 夕食** カレイの生姜煮/加ろりのトマトソース
小松菜のツナ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

7 (火)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1608kcal |
| タンパク質 | 56.9g |
| 脂質 | 41.5g |
| 炭水化物 | 265.4g |
| 塩分 | 5.7g |

- 朝食** 魚の煮付け/ふきと人参のおかか和え
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** チーズ入りミートボール/ワカメのクリーム煮
さつま芋のマリネ/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 豚しゃぶ/かぼちゃの豆そぼろかけ
モロヘイヤのごま和え/ご飯



昼食



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
5/8(水)~5/15(水)



8 (水)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1521kcal |
| タンパク質 | 59.4g |
| 脂質 | 36.2g |
| 炭水化物 | 255.0g |
| 塩分 | 8.6g |



昼食

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 山菜うどん/三色豆
青梗菜と蒲鉾の和え物

夕食 あじのガレムニエル/大根のコンソメ煮
ポテトサラダ/コンソメスープ/ご飯



夕食

12 (日)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1552kcal |
| タンパク質 | 58.6g |
| 脂質 | 40.3g |
| 炭水化物 | 254.4g |
| 塩分 | 7.3g |



昼食

朝食 野菜天の盛合せ/かぼちゃのそぼろ煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の香草焼き/竹輪の旨煮
長芋のおかず和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉の柳川風煮/豆腐がたのかあん
青梗菜と人参の和え物/ご飯



夕食

9 (木)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1475kcal |
| タンパク質 | 58.2g |
| 脂質 | 41.5g |
| 炭水化物 | 231.9g |
| 塩分 | 6.5g |



昼食

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/炒り鶏
茄子のボン酢かけ/汁物/ご飯

夕食 豚肉の塩野菜炒め/卵の花炒り
しる菜と竹輪の和え物/ご飯



夕食

13 (月)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1569kcal |
| タンパク質 | 58.8g |
| 脂質 | 43.4g |
| 炭水化物 | 248.5g |
| 塩分 | 6.7g |



昼食

朝食 高野豆腐炊き合わせ
長ひじき煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ニラ饅頭のあんかけ/里芋と鶏肉の照り煮
干瓢の中華和え/中華スープ/ご飯

夕食 豚肉のねぎ塩炒め/人参しりしり
ほうれん草と蒲鉾揚げの和え物/ご飯



夕食

10 (金)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1572kcal |
| タンパク質 | 58.2g |
| 脂質 | 42.7g |
| 炭水化物 | 251.2g |
| 塩分 | 7.5g |



昼食

朝食 ごぼう天の炊合せ
厚揚げの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天ぶらの揚げ物/大根の煮物
白菜の搾菜和え/汁物/ご飯

夕食 照り焼きハンバーグ/大豆の洋風煮
うまい菜の野菜ドレ/ご飯



夕食

14 (火)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1626kcal |
| タンパク質 | 59.1g |
| 脂質 | 48.7g |
| 炭水化物 | 254.1g |
| 塩分 | 6.0g |



昼食

朝食 角揚げと舞茸人参の煮物
切干大根/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉豆腐/竹の子の土佐煮
小松菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の治部煮/さつま芋柚子あん
カリフラワーケチャップ卵/ご飯



夕食

11 (土)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1531kcal |
| タンパク質 | 60.1g |
| 脂質 | 41.8g |
| 炭水化物 | 239.2g |
| 塩分 | 5.9g |



昼食

朝食 ツナだし巻き/がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 エピカツ/明太マヨはんぺん
ハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯

夕食 赤魚の味噌煮/和風蓮根
菜の花の白和え/ご飯



夕食

15 (水)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1595kcal |
| タンパク質 | 59.9g |
| 脂質 | 46.6g |
| 炭水化物 | 251.0g |
| 塩分 | 7.8g |



昼食

朝食 かぼちゃのいとこ煮
三角とうふ天/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろし煮/炊合せ
白菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯

夕食 鶏団子のポトフ/厚揚げのバター醤油
うまい菜の和え物/ご飯



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
5/16(木)~5/23(木)



16 (木)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1565kcal |
| タンパク質 | 57.4g |
| 脂質 | 46.9g |
| 炭水化物 | 241.8g |
| 塩分 | 5.9g |



昼食

朝食 豆乳がんもの煮物
大根と蓮根の炊き寄せ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 チキンカツ丼/ぜんまいと高野の煮物
和え/すまし汁

夕食 豚肉のケチャップ焼き/ワタ加のデミソ
ブロッコリーの梅和え/ご飯

20 (月)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1525kcal |
| タンパク質 | 60.6g |
| 脂質 | 40.5g |
| 炭水化物 | 243.7g |
| 塩分 | 7.1g |



昼食

朝食 しんじょうの炊き合わせ
厚揚げと豚肉の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらのおろしソース/梅ひじき
里芋とツナの煮物/すまし汁/ご飯

夕食 豆腐ステーキきのこあんかけ
鶏テキ/畑菜の青じそ和え/ご飯

17 (金)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1516kcal |
| タンパク質 | 60.5g |
| 脂質 | 38.6g |
| 炭水化物 | 247.5g |
| 塩分 | 10.5g |



昼食

朝食 いなりの盛付け/竹の子とわかめの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩ラーメン/茄子のご味噌かけ
ナノハミルドレ/ご飯

夕食 白身魚の韓国風照り焼/ツナ切干
さつま芋の甘露煮/汁物/ご飯

21 (火)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1559kcal |
| タンパク質 | 56.3g |
| 脂質 | 41.9g |
| 炭水化物 | 252.6g |
| 塩分 | 6.4g |



昼食

朝食 さば煮付け/高野の卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハバーガー/クリーム/洋風切干大根煮
ミルクかぼちゃ/ココナッツ/ご飯

夕食 ふわたろすき焼風/甘酢はんぺん
オクラの大豆マヨ和え/ご飯

18 (土)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1580kcal |
| タンパク質 | 59.8g |
| 脂質 | 50.0g |
| 炭水化物 | 239.9g |
| 塩分 | 7.2g |



昼食

朝食 野菜天の炊合せ/里芋のちりめん和え
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭の塩焼き/はんぺん蓮根の煮物
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯

夕食 豚角煮/野菜の味噌炒め
小松菜の中華和え/ご飯

22 (水)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1529kcal |
| タンパク質 | 60.7g |
| 脂質 | 41.9g |
| 炭水化物 | 240.8g |
| 塩分 | 8.7g |



昼食

朝食 いなりの煮物/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚のムニエル/チキンマトビーンズ
白菜のゴザ/チヂミ/ココナッツ/ご飯

夕食 肉入りそば/竹輪の磯部揚げ
ほうれん草の人参金平

19 (日)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1476kcal |
| タンパク質 | 57.3g |
| 脂質 | 30.3g |
| 炭水化物 | 256.1g |
| 塩分 | 6.8g |



昼食

朝食 厚焼玉子/ふきの金平
汁物/ご飯/牛乳

昼食 野菜入肉団子のトマト煮/ジャーマンポテト
いんげんのピリナ和え/ココナッツ/ご飯

夕食 メヌケの煮付け/ごぼうと人参のおかか蒸
カリフラワー-菜種和え/ご飯

23 (木)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1522kcal |
| タンパク質 | 60.6g |
| 脂質 | 35.2g |
| 炭水化物 | 256.4g |
| 塩分 | 6.1g |



昼食

朝食 擬製豆腐/蓮根の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚カルビ/大根の炒め煮
うまい菜と梅がし和え/中華スープ/ご飯

夕食 チキンナゲット/加ワワの野菜あんかけ
さつま芋のレモン煮/ご飯



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2024年
5/24(金)~5/31(金)



24 (金)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1560kcal |
| タンパク質 | 60.6g |
| 脂質 | 42.4g |
| 炭水化物 | 247.6g |
| 塩分 | 7.0g |



昼食

朝食 お魚の盛合せ/里芋と鶏肉の粕漬汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの煮付け/茄子のそぼろかけ畑菜の白和え/汁物/ご飯

夕食 チンジャオロースー/春巻ブロッコリー中華和え/ご飯

28 (火)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1593kcal |
| タンパク質 | 60.4g |
| 脂質 | 44.4g |
| 炭水化物 | 251.9g |
| 塩分 | 7.6g |



昼食

朝食 はんぺんの含め煮 玉じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉みそ豆腐/あさりと牛蒡の時雨煮 蒸し鶏の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 牛肉きのこ炒め/春雨の中華風卵とじ うまい菜のツナマヨ和え/ご飯



夕食

25 (土)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1501kcal |
| タンパク質 | 60.5g |
| 脂質 | 35.8g |
| 炭水化物 | 250.6g |
| 塩分 | 7.4g |



昼食

朝食 きくらげ天の煮物 豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛すじカレー/ほうれん草入り♪ オレンジゼリー

夕食 シルバーの香草焼き/ペロンはんぺん 小松菜と竹輪の和え物/コブサラダ/ご飯



夕食

29 (水)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1594kcal |
| タンパク質 | 58.6g |
| 脂質 | 42.5g |
| 炭水化物 | 258.3g |
| 塩分 | 6.3g |



昼食

朝食 いわしの梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のごま焼き/大豆とひじきの煮物 じゃこなます/汁物/ご飯

夕食 かぼちゃコロッケ/里芋のベーコンバターインゲンと蒲鉾の和え物/ご飯



夕食

26 (日)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1518kcal |
| タンパク質 | 56.0g |
| 脂質 | 46.5g |
| 炭水化物 | 233.3g |
| 塩分 | 6.0g |



昼食

朝食 かにだし巻き/卵の花炒り汁物/ご飯/牛乳

昼食 鯖の塩焼き/里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉の生姜炒め/五目煮 かつらの和風サラダ/ご飯



夕食

30 (木)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1546kcal |
| タンパク質 | 55.7g |
| 脂質 | 32.0g |
| 炭水化物 | 274.1g |
| 塩分 | 6.8g |



昼食

朝食 いなりの盛合せ/蓮根炒り煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 焼肉風炒め/さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え/汁物/ご飯

夕食 たら照り煮/五目炒り豆腐 オクラと鶏の梅肉和え/ご飯



夕食

27 (月)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1545kcal |
| タンパク質 | 58.9g |
| 脂質 | 45.6g |
| 炭水化物 | 240.0g |
| 塩分 | 4.9g |



昼食

朝食 お魚と豆腐の炊き合せ おふくろ煮/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 しる菜と切干の和え物/汁物/ご飯

夕食 白身魚の磯部焼き/茄子のケチャップ卵 長芋とめかぶの酢の物/ご飯



夕食

31 (金)

1日3食合計の摂取量

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 1543kcal |
| タンパク質 | 58.2g |
| 脂質 | 38.6g |
| 炭水化物 | 255.7g |
| 塩分 | 7.2g |



昼食

朝食 がんもと人参の煮物 竹輪のちりめん和え/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/ぜんまいと麩のお浸し しる菜の和え物/汁物/ご飯

夕食 ハンバーグデミソース/カレーソフマカニ かぼちゃのマスタードサラダ/ご飯



夕食