

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
5/1(木)~5/7(水)



ミニ知識

今日から
使える!

【一日の始まりは朝食から!】

朝食は一日の始まりに欠かせない存在です。人間の体の中に「体内時計」というものがあり、その周期は約25時間とされています。このズレを調整し、体内時計をリセットするためのスイッチの一つが朝食です。朝食を抜くと、頭がぼーっとして疲れやすい、イライラする、太りやすい等の不調が現れることがあり、生活習慣病を招くきっかけになると言われています。

1 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	59.5g
脂質	53.9g
炭水化物	241.9g
塩分	6.1g



昼食

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
畑菜と蒸し鶏の和え物/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

2 (金)

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



昼食

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/いわしだご香草和え
ハワイアンゼリー



夕食

3 (土/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	239.9g
塩分	6.5g



昼食

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



夕食

4 (日/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	58.7g
脂質	49.3g
炭水化物	241.7g
塩分	5.5g



昼食

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 札幌メシ/ミソ/リレーと野菜リレー
さつま芋のレンジ煮/ご飯



夕食

5 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	56.4g
脂質	43.2g
炭水化物	254.3g
塩分	6.9g



昼食

朝食 さば照焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 天ぷら/里芋野菜あん
かつときのこの和え物/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



夕食

6 (火/振休)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	60.8g
脂質	34.5g
炭水化物	251.4g
塩分	7.8g



昼食

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



夕食

7 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	57.4g
脂質	41.1g
炭水化物	269.6g
塩分	5.9g



昼食

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 チーズ入りトースト/パンネきのこクリーム
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



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
5/8(木)~5/15(木)



8 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	58.1g
脂質	36.9g
炭水化物	255.0g
塩分	8.5g

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/ポテトサラダ

夕食 あじのガレムニエル/大根のコンソメ煮
青梗菜と蒲鉾の和え物/コウモリ/ご飯



昼食



夕食

12 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1499kcal
タンパク質	57.9g
脂質	35.4g
炭水化物	252.5g
塩分	7.2g

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 ソイの梅かつお焼/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



昼食



夕食

9 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	58.8g
脂質	43.4g
炭水化物	234.8g
塩分	7.1g

朝食 いなりの煮物/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/鶏ごぼう
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



昼食



夕食

13 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	58.7g
脂質	45.6g
炭水化物	247.0g
塩分	6.6g

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



昼食



夕食

10 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	56.8g
脂質	42.8g
炭水化物	249.1g
塩分	7.2g

朝食 生姜天の盛合せ/厚揚げの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天ぶらのがらがら/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



昼食



夕食

14 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1625kcal
タンパク質	59.1g
脂質	48.7g
炭水化物	254.7g
塩分	6.0g

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



昼食



夕食

11 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1552kcal
タンパク質	60.6g
脂質	44.4g
炭水化物	239.0g
塩分	6.0g

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/コウモリ/ご飯

夕食 赤魚の味噌煮/和風蓮根
菜の花の白和え/ご飯



昼食



夕食

15 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	60.8g
脂質	47.5g
炭水化物	251.3g
塩分	7.4g

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



昼食



夕食

5月のお食事をお届け。 5月の献立

2025年
5/16(金)~5/23(金)



16 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	58.1g
脂質	45.8g
炭水化物	247.3g
塩分	6.5g



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 豚肉のナチャップ焼き/ペネのフィッシュかけ
ブロッコリーの梅和え/ご飯

20 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1522kcal
タンパク質	59.9g
脂質	39.5g
炭水化物	246.2g
塩分	6.9g



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
さつま芋のツナ和え/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 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1473kcal
タンパク質	60.1g
脂質	34.6g
炭水化物	246.6g
塩分	10.2g



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
青梗菜のピザ和え/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 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1593kcal
タンパク質	56.1g
脂質	47.8g
炭水化物	248.7g
塩分	6.2g



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/コッパム/ご飯

夕食 ふわたろすき焼風/茄子と蒲鉾和え物
オクラの大豆マヨ和え/ご飯

18 (日)

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	240.1g
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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	60.3g
脂質	39.1g
炭水化物	242.8g
塩分	10.0g



昼食

朝食 いなりとふきの煮物
ピリ辛ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイのムニエル/チキントマトビーンズ
コーンクリームポトサラダ/コッパム/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 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	56.5g
脂質	36.6g
炭水化物	253.1g
塩分	6.7g



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
インゲン/ミルサラダ/コッパム/ご飯

夕食 メネケの煮付け/ごぼうと人参のおかか蒸
カリフラワー-菜種和え/ご飯

23 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	59.6g
脂質	38.2g
炭水化物	256.2g
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 チキンガレット/加ワワの野菜あんかけ
さつま芋の味噌煮/ご飯



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
5/24(土)~5/31(土)



24 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	60.2g
脂質	40.6g
炭水化物	248.4g
塩分	6.9g



昼食

朝食 お魚との盛合せ/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/ブロッコリーの中和え/ご飯

28 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	60.5g
脂質	45.6g
炭水化物	251.2g
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 牛肉きのご炒め/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 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	60.3g
脂質	36.4g
炭水化物	250.1g
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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	55.9g
脂質	45.3g
炭水化物	256.0g
塩分	6.5g



昼食

朝食 あじ塩焼/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/洋風卵の花/インゲンと蒲鉾の和え物/ご飯



夕食

26 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	58.2g
脂質	46.9g
炭水化物	234.0g
塩分	6.1g



昼食

朝食 かにだし巻き/炒りおから/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/オクラの和風サラダ/ご飯



夕食

30 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1531kcal
タンパク質	56.0g
脂質	37.5g
炭水化物	258.9g
塩分	7.5g



昼食

朝食 いなり餃子の盛合せ/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/オクラの高菜和え/ご飯



夕食

27 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	60.7g
脂質	46.0g
炭水化物	241.0g
塩分	5.3g



昼食

朝食 お魚と豆腐だんごの炊き合せ/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 白身魚の照り煮/茄子のケチャップ卵/長芋と山くらげの和え物/ご飯



夕食

31 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1563kcal
タンパク質	59.0g
脂質	40.3g
炭水化物	257.4g
塩分	7.4g



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 ハンバーグデミタス/カレーペンネ/かぼちゃのマスタードサラダ/ご飯



夕食