

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
5/1(金)~5/7(木)



ミニ知識

今日から
使える!

旬の果物【さくらんぼ】

さくらんぼに含まれる栄養素は、糖質、ビタミンA・B・C、葉酸、リン、カリウム、鉄分などが含まれており、利尿、むくみ、眼精疲労、便秘解消などに効果があります。また、さくらんぼは体を温める果物なので美容にも良いと言われています。美味しいさくらんぼの選び方としては、実に青みが残っていないもので軸が青々としているものがおすすめです。

1 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	59.0g
脂質	54.4g
炭水化物	241.2g
塩分	6.1g

- 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** 豚大根の甘辛煮/ゴーヤチャンプル/畑菜の人参金平/汁物/ご飯
- 夕食** 鮭のムニエル/茄子のケチャップ卵ごぼうさらだ/ご飯



昼食



夕食

2 (土)

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/いわしだご香草和え/ハワイアンゼリー



昼食



夕食

3 (日/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	57.8g
脂質	43.2g
炭水化物	240.2g
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 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1612kcal
タンパク質	59.0g
脂質	51.1g
炭水化物	244.2g
塩分	6.0g

- 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/コンニャク/ご飯
- 夕食** 札幌メシ/ソース/リゼンと野菜リゼン/さつま芋のレンジ煮/ご飯



昼食



夕食

5 (火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	59.6g
脂質	47.7g
炭水化物	252.5g
塩分	6.9g

- 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/かつのごま風味/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 (水/振休)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	58.9g
脂質	35.1g
炭水化物	257.1g
塩分	7.3g

- 朝食** 五目だし巻き/春雨と野菜のそぼろ炒め汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** クラムチャウ/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/じゃが芋のカレーあんかけ/小松菜おからマヨ/汁物/ご飯



昼食



夕食

7 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1628kcal
タンパク質	59.2g
脂質	42.0g
炭水化物	268.6g
塩分	5.9g

- 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** ナズ入り/ドーナツ/ペンネきのクリーム/さつま芋のマリネ/コンニャク/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。

2026年
5/8(金)~5/15(金)



8 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1517kcal
タンパク質	58.5g
脂質	38.3g
炭水化物	253.0g
塩分	8.6g

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 稲庭風うどん/散らし寿司
三色豆/ポテトサラダ

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



12 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1505kcal
タンパク質	58.3g
脂質	35.4g
炭水化物	253.4g
塩分	7.3g

朝食 野菜天の盛合せ/南瓜のそぼろ煮
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/豆腐がりのかあん
青梗菜と人参の和え物/ご飯



9 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	58.9g
脂質	47.5g
炭水化物	234.9g
塩分	7.2g

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/豆乳入りしっとり卵の花
ほうれん草と竹輪の和え物/ご飯



13 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	60.8g
脂質	39.8g
炭水化物	249.5g
塩分	6.4g

朝食 高野豆腐炊き合わせ
長ひじき煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ニラ餛飩のあんかけ/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 豚カルビ/人参しりしり
ほうれん草と蒲鉾揚げの和え物/ご飯



10 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	58.7g
脂質	45.1g
炭水化物	251.2g
塩分	7.4g

朝食 生姜天の盛合せ/厚揚げの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天ぶらのがやがね/大根の煮物
白菜の和え物/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



14 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1612kcal
タンパク質	59.0g
脂質	48.7g
炭水化物	251.5g
塩分	6.0g

朝食 角揚げと舞茸人参の煮物
割干大根/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
かりわろけチャップ卵/ご飯



11 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	60.2g
脂質	44.3g
炭水化物	240.1g
塩分	6.1g

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



15 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1588kcal
タンパク質	57.1g
脂質	48.0g
炭水化物	251.1g
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 和風ポトフ/おからカリー
うまい菜の和え物/ご飯



5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
5/16(土)~5/23(土)



16 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1563kcal
タンパク質	59.5g
脂質	41.2g
炭水化物	253.7g
塩分	6.8g



昼食

朝食 豆乳がんと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
和ハヤのドレッシング/和え/汁物

夕食 白身魚の照り煮/ペネのデミソースかけ
長芋と山くらげの和え物/ご飯

20 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	59.6g
脂質	40.2g
炭水化物	248.9g
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 タラのねぎ塩焼き/梅ひじき
さつま芋のツナ和え/すまし汁/ご飯

夕食 豆腐ステーキのこあんかけ
鶏テキ/畑菜の青じそ和え/ご飯

17 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1516kcal
タンパク質	56.2g
脂質	40.3g
炭水化物	249.5g
塩分	10.8g



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/茄子の豆そぼろかけ
さつま芋の甘露煮/ご飯

夕食 焼肉風炒め/ツナ切干
青梗菜のピリナ和え/汁物/ご飯

21 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	57.0g
脂質	55.1g
炭水化物	238.9g
塩分	5.6g



昼食

朝食 さば煮付け/高野の卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグ/クリーム/洋風切干大根煮
ミルクかぼちゃ/コソムレ/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き/茄子と蒲鉾の甘辛煮
オクラの大豆マヨ和え/ご飯

18 (月)

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/はんぺん蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭の塩焼き/里芋のちりめん和え
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 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1510kcal
タンパク質	57.2g
脂質	43.0g
炭水化物	237.7g
塩分	6.5g



昼食

朝食 いなりとふきの煮物
牛蒡と蓮根揚げの金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイのムニエル/厚揚げのバター醤油
小松菜の卵サラダ/コソムレ/ご飯

夕食 チキンナゲット/かぼちゃの野菜あんかけ
コーンポテサラ/ご飯

19 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	58.3g
脂質	35.9g
炭水化物	252.6g
塩分	7.3g



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/ミネラルサラダ/コソムレ/ご飯

夕食 メヌケの煮付け/ごぼうと人参のおかか蒸
かりなろ/菜種和え/ご飯

23 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	60.0g
脂質	46.8g
炭水化物	250.5g
塩分	9.8g



昼食

朝食 擬製豆腐/蓮根の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/大根の炒め煮
さつま芋のほろ風味/中華スープ/ご飯

夕食 肉入りそば/五日釜飯/竹輪の磯部揚げ
ほうれん草の人参金平



夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
5/24(日)~5/31(日)



24 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	59.6g
脂質	40.3g
炭水化物	246.3g
塩分	6.6g



朝食 お魚たの盛合せ/里芋と鶏肉の粕漬汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの味噌煮/茄子のそぼろかけ畑菜の白和え/すまし汁/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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	58.6g
脂質	45.2g
炭水化物	249.4g
塩分	7.9g



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/中華春雨 うまい菜のツナマヨ和え/ご飯



25 (月)

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



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/ほうれん草入りアムール 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/コブみそ/ご飯



29 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	56.8g
脂質	46.1g
炭水化物	256.6g
塩分	6.3g



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/大豆とひじき煮 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 ほうれん草の野菜ドレ/ご飯



26 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	58.3g
脂質	47.2g
炭水化物	235.9g
塩分	6.0g



朝食 だし巻き(かにかま) 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 山菜の人参炒め/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉の生姜炒め/五目煮 オクラキムチ/ご飯



30 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	60.8g
脂質	34.9g
炭水化物	260.9g
塩分	7.2g



朝食 いなり餃子の盛合せ 蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ふわたろき焼風/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/厚揚げのおろしあん オクラの高菜和え/ご飯



27 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	57.6g
脂質	40.5g
炭水化物	249.3g
塩分	5.9g



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 しろ菜と切干の和え物/汁物/ご飯

夕食 白身魚のピカタ/明太子パスタ インゲンと蒲鉾の和え物/ご飯



31 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1486kcal
タンパク質	58.4g
脂質	33.3g
炭水化物	255.2g
塩分	7.5g



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/和風ぜんまい 青梗菜とえのきの和え物/汁物/ご飯

夕食 ハパ-ゲデミ-ス/カレーペンネ パンプキンサラダ/ご飯

