

2026年5月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

5月31日(日)						1日(金)	2日(土)
朝食	パン 千草焼き コンソメスープ フルーツ 331kcal					ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 347kcal	ごはん 豚と絹揚げの煮物 味噌汁 梅干し 380kcal
	ごはん 鶏のねぎ焼き 高野のサイコロ煮 白菜の塩ごま和え 味噌汁 537kcal					ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 582kcal	ごはん 鶏のオニオソース煮 金平牛蒡 キャベツの塩ごま和え 味噌汁 569kcal
夕食	ごはん 鰯の山椒煮 もやしの炒め物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁 515kcal					ごはん 八宝菜 えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁 510kcal	ごはん 鯖の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のピーナッツ和え 味噌汁 542kcal
	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	パン かかま入りだし巻き卵 コンソメスープ フルーツ 299kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 372kcal	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物 347kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 396kcal	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物 332kcal	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物 328kcal	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物 307kcal
	ごはん ミートローフ 白菜とイカのトロみ炒め 隠元のおからサラダ 味噌汁 534kcal	ごはん 赤魚の煮付け もやしと豚の炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁 545kcal	オムライス エビフライ コンソメスープ メロンゼリー 664kcal	キーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ ほうれん草のおから和え フルーツ 619kcal	ごはん メルの生姜煮 豚の塩だれ炒め 春雨サラダ 味噌汁 492kcal	親子丼 ひじきの炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 607kcal	ごはん 豚大根 奴豆腐梅だれ コールスローサラダ 味噌汁 539kcal
夕食	ごはん 白身魚の甘酢あん うまい菜の炒め物 味噌汁 フルーツ 503kcal	ごはん 鶏とキャベツの味噌炒め 昆布大豆煮 さつま芋サラダ 清汁 537kcal	ごはん 豚の山椒煮 イカ袱紗焼き 白菜の麦味噌和え 清汁 504kcal	ごはん ホッケのたれ焼き 白菜と豚の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 496kcal	ごはん 牛のオイスター炒め ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁 ミルク寒天ソースかけ 590kcal	ごはん 鯖のごま味噌焼き 絹揚げの煮物 冷やし冬瓜 清汁 467kcal	ごはん 白身魚のチリ風味あん うまい菜のピーナッツ和え 味噌汁 金時豆煮 538kcal
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー フルーツ 391kcal	ごはん かに玉 味噌汁 梅干し 335kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 344kcal	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物 316kcal	ごはん 白身魚のつみれ 味噌汁 漬物 384kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 354kcal	ごはん しろなのソテー 味噌汁 漬物 355kcal
	赤飯 鯖の味噌煮 高野のサイコロ煮 ブロッコリーのタコマヨサラダ かきたま汁 547kcal	きつねそば 大豆煮 ポテトサラダ 489kcal	ごはん ハンバーグ大葉ソース キャベツとツナの炒め物 しろなの和え物 味噌汁 582kcal	山菜天ぷら企画 kcal	ゆかり御飯 お好み焼き 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜のごま酢 味噌汁 717kcal	ごはん 銀ひらすのグリル えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 560kcal	ごはん ぶりのみぞれあん 豚の和風炒め もやしの和風ドレサラダ 赤だし 652kcal
夕食	ごはん 鶏の塩麹蒸し 蓮根の炒め生酢 昆布佃煮 味噌汁 494kcal	ごはん 豚のブルコギ 枝豆がんもの煮物 大根と平天の塩ポン和え 味噌汁 542kcal	ごはん おでん 白菜と鶏の塩だしとろみ炒め 高菜漬 486kcal	ごはん 鶏の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 青梗菜の白ごま和え 味噌汁 484kcal	ごはん ホキの揚げ浸し 大豆煮 味噌汁 フルーツ 491kcal	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 大根の麦味噌和え 味噌汁 534kcal	ごはん 蒸し鶏油淋ソース 蓮根の煮物 隠元の和え物 味噌汁 466kcal
	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ 354kcal	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物 341kcal	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 梅干し 413kcal	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物 328kcal	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物 316kcal	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物 356kcal	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物 330kcal
	ごはん チーズメンチカツ ほうれん草と干瓢の煮浸し 味噌汁 キャベツのピクルス 551kcal	ごはん 白身魚の生姜煮 牛蒡の金平 スパサラダ 味噌汁 613kcal	豆ごはん 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 南瓜サラダ 清汁 459kcal	ごはん 肉団子甘酢あん 大豆のじゃこ炒め 味噌汁 高菜炒め 557kcal	いなり寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根のパンパンドレサラダ 593kcal	あさり御飯 鯖の魚田 絹揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え 清汁 556kcal	ポークカレー 漬物 クリーンコロッケ キャベツのリコトレサラダ 寒天とフルーツ缶 690kcal
夕食	ごはん 焼き鰯の南蛮漬け 冬瓜の煮物 オクラのとろろ和え 豚汁 449kcal	ごはん 鶏の梅風味焼き 卵の花 ブロッコリーのゴマドレサラダ 味噌汁 518kcal	ごはん ポークチャップ たこ袱紗焼き 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース 582kcal	ごはん アブラカレイの山椒煮 もやしの炒め物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁 525kcal	ごはん 豚のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁 フルーツ 507kcal	ごはん 鶏のからあげ キャベツの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 595kcal	ごはん 千草蒸し 大根と鶏の炒め物 胡瓜のごま酢 味噌汁 495kcal
	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	パン 鶏のグリル スープ フルーツ 407kcal	ごはん ブレインオムレツ 味噌汁 漬物 365kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 343kcal	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 梅干し 331kcal	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物 352kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 371kcal	ごはん ジャーマン南瓜 味噌汁 漬物 372kcal
	ごはん メルの煮付け 豚の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 480kcal	散らし寿司 茶碗蒸し 小松菜の和え物 赤だし 496kcal	そぼろと卵の二色丼 (はすのぼんざい(山口県郷土)) 味噌汁 ちりめん山椒 528kcal	ごはん ホキのコンソメソース 金時豆煮 アスパラのパンパンドレサラダ ポターージュ 572kcal	ごはん 蒸し鶏梅ソース ペーじゃが コールスローサラダ 味噌汁 537kcal	ごはん 鮭の若狭焼き イカ袱紗焼き もやしのゴマドレサラダ 味噌汁 562kcal	ごはん 白身魚の味噌煮 肉シューマイ スパゲッティサラダ 清汁 593kcal
夕食	ごはん ハンバーグ野菜ソース ベーコンと枝豆のソテー 白菜の山葵和え 味噌汁 572kcal	ごはん 豚のごま醤油炒め 南瓜の含め煮 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁 535kcal	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 大豆煮 白菜となめこのお浸し 味噌汁 511kcal	ごはん 豚カツおろしあんかけ 卵豆と干瓢の煮物 ひじ豆腐 味噌汁 573kcal	ごはん 鱈の生姜煮 豚の塩だれ炒め カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁 524kcal	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め 奴豆腐大葉味噌だれ 胡瓜の甘酢和え 清汁 516kcal	ごはん 合鴨入ライスとミニオムレツ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 フルーツ 550kcal