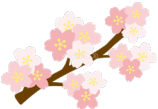




5月 献立表

さくらほうむ



朝													令和07年05月01日(木)	令和07年05月02日(金)	令和07年05月03日(土)													
	御飯 とりつくね 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳												御飯 ちくわの甘辛煮 しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(麴・しめじ) 牛乳	御飯 京がんもの煮物 カリフラワーのドレッシング 香の物(しば漬け) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳														
	<長寿御膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ フルーツ缶(白桃) お吸物(菜の花・えのき)												菜飯 ベーコンのキッシュ 里芋のそぼろあん フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 白身魚の揚げ浸し 大根の炒り煮 フルーツ缶(カクテル)														
	おやつ(きなこムース)												おやつ(おかき)	おやつ(いちごゼリー)														
	御飯 中華風卵焼き なすの味噌炒め 中華スープ(大根・わかめ)												御飯 鯖の生姜煮 白菜のおかか和え みそ汁(さつま芋・葱)	御飯 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ(玉葱・椎茸)														
	Iﾎﾂﾎﾞｰ		1510kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1471kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1408kcal																	
	蛋白質		55.2g		蛋白質		54g		蛋白質		52.2g																	
	脂質		40.8g		脂質		34.5g		脂質		31.9g																	
	炭水化物		238.8g		炭水化物		246.2g		炭水化物		235.6g																	
	食塩相当		7.4g		食塩相当		7.5g		食塩相当		6.5g																	
ｶﾙｼｳﾑ		733mg		ｶﾙｼｳﾑ		685mg		ｶﾙｼｳﾑ		549mg																		
鉄		9.8mg		鉄		9.8mg		鉄		8.1mg																		
令和07年05月04日(日)													令和07年05月05日(月)	令和07年05月06日(火)	令和07年05月07日(水)	令和07年05月08日(木)	令和07年05月09日(金)	令和07年05月10日(土)										
朝	御飯 肉詰めいなるの煮物 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(南瓜・うずまき麴) 牛乳			御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し うめびしお みそ汁(白菜・えのき) ヨーグルト			御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのボン酢和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・椎茸) 牛乳			御飯 ウイナーと野菜のチャップ 炒め 青梗菜のお浸し たいみそ みそ汁(南瓜・いんげん) ジョア			御飯 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳			御飯 和風オムレツ カマボコと青梗菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(小花麴・葱) 牛乳			御飯 はんぺんチーズのせ焼き 小松菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・いんげん) 牛乳									
	御飯 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 フルーツ缶(洋梨)			<端午の節句> たけのご御飯 かつおのたたき ふきとがんもの煮物 ぶどうゼリー お吸物(麴・ねぎ)			御飯 揚げ鶏のおろし煮 かぶの葱あんかけ フルーツ缶(パイン)			十五穀米 松風焼き ポテトサラダ フルーツ缶(黄桃)			麦ご飯 ぶりの塩麹焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ)			味噌ラーメン 海鮮シュウマイ マンゴープリン			鶏そぼろ丼 さつま芋の甘煮 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(わかめ・葱)									
	おやつ(レアチーズムース)			おやつ(おはぎ)			おやつ(抹茶ムース)			おやつ(青りんごゼリー)			おやつ(黒糖饅頭)			おやつ(おかき)			おやつ(シュークリーム)									
	御飯 肉豆腐 カマボコと青梗菜の炒め物 お吸い物(そうめん・葱)			御飯 ポークチャップ コールスローサラダ お吸い物(青梗菜・かぶ)			御飯 めぬけの漬け焼き れんこん炒め みそ汁(しめじ・キャベツ)			御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し みそ汁(もやし・青菜)			御飯 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え コンソメスープ(白菜・マッシュルーム)			御飯 あじのみりん焼き フレンチサラダ お吸い物(麴・畑菜)			御飯 たら和風ムニエル 白菜のサラダ お吸い物(里芋・しめじ)									
	Iﾎﾂﾎﾞｰ		1423kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1401kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1430kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1452kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1490kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1413kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1404kcal	
	蛋白質		50.6g		蛋白質		54.2g		蛋白質		55g		蛋白質		51.7g		蛋白質		55.4g		蛋白質		56g		蛋白質		57.5g	
	脂質		40.2g		脂質		26.8g		脂質		34.6g		脂質		34.1g		脂質		36.5g		脂質		41.7g		脂質		28.2g	
	炭水化物		218.8g		炭水化物		240.7g		炭水化物		231.6g		炭水化物		239.8g		炭水化物		247.4g		炭水化物		209.3g		炭水化物		236.7g	
	食塩相当		6.2g		食塩相当		6.8g		食塩相当		6.2g		食塩相当		6.3g		食塩相当		6.6g		食塩相当		8g		食塩相当		6.6g	
	ｶﾙｼｳﾑ		703mg		ｶﾙｼｳﾑ		387mg		ｶﾙｼｳﾑ		647mg		ｶﾙｼｳﾑ		866mg		ｶﾙｼｳﾑ		689mg		ｶﾙｼｳﾑ		692mg		ｶﾙｼｳﾑ		664mg	
鉄		9mg		鉄		5.4mg		鉄		8.9mg		鉄		5.1mg		鉄		10.2mg		鉄		8.3mg		鉄		9.4mg		
令和07年05月11日(日)													令和07年05月12日(月)	令和07年05月13日(火)	令和07年05月14日(水)	令和07年05月15日(木)	令和07年05月16日(金)	令和07年05月17日(土)										
朝	中華粥 黒酢の肉団子 中華スープ(しいたけ・小松菜) 牛乳			御飯 ウイナーソテー 白菜のボン酢和え たいみそ みそ汁(大根・油揚げ) ヨーグルト			御飯 納豆 菜の花のお浸し 梅干し みそ汁(オクラ・椎茸) ヨーグルト			御飯 かぶのそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・かまぼこ) ジョア			御飯 炒り豆腐 青梗菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳			御飯 白菜の煮浸し オクラとろろ かつおおかか みそ汁(おつゆ麴・葱) 牛乳			御飯 とりつくね 小松菜の磯和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳									
	<みんなの日曜日> 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(しめじ・玉葱)			御飯 赤魚の煮付け れんこん金平 フルーツ(オレンジ)			食パン・あんぱん ポトフ グリーンサラダ フルーツ缶(パイン)			十五穀米 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 フルーツ缶(みかん)			<新緑御膳> 蕎麦飯 さわらの味噌焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(白桃) お吸物(筍・大根葉)			御飯 ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト			御飯 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 フルーツ缶(カクテル)									
	おやつ(ピーチゼリー)			おやつ(ゆずムース)			おやつ(梅ようかん)			おやつ(杏仁豆腐)			おやつ(ドームケーキ)			おやつ(おかき)			おやつ(味噌饅頭)									
	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 味噌汁(南瓜・かぶ葉)			御飯 ミートローフ ほうれん草サラダ コンソメスープ(大根・大根葉)			御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め 冬瓜とがんもの煮物 お吸物(はんぺん・葱)			御飯 海老と厚揚げの旨煮 小松菜の中華和え 中華スープ(冬瓜・わかめ)			御飯 親子煮 きんぴらごぼう みそ汁(畑菜・えのき)			御飯 カレーの生姜焼き ピーマンのカレーソテー 味噌汁(さつま芋・しめじ)			御飯 豚肉のボン酢炒め 青梗菜の生姜和え みそ汁(豆腐・みつ葉)									
	Iﾎﾂﾎﾞｰ		1568kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1419kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1414kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1409kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1529kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1463kcal		Iﾎﾂﾎﾞｰ		1467kcal	
	蛋白質		64.5g		蛋白質		54.1g		蛋白質		50.5g		蛋白質		50.5g		蛋白質		61.1g		蛋白質		50.3g		蛋白質		52.1g	
	脂質		41.2g		脂質		36.2g		脂質		36.5g		脂質		36.1g		脂質		36.9g		脂質		36g		脂質		38.7g	
	炭水化物		239.1g		炭水化物		226.5g		炭水化物		227.4g		炭水化物		227.4g		炭水化物		247.8g		炭水化物		239.6g		炭水化物		234.3g	
	食塩相当		9.1g		食塩相当		6.2g		食塩相当		6.8g		食塩相当		6.2g		食塩相当		7.5g		食塩相当		7.2g		食塩相当		6.9g	

カルシウム	962mg	カルシウム	449mg	カルシウム	637mg	カルシウム	1049mg	カルシウム	704mg	カルシウム	644mg	カルシウム	666mg
鉄	10.2mg	鉄	5.5mg	鉄	9.4mg	鉄	6.5mg	鉄	10.8mg	鉄	8.5mg	鉄	9.5mg

<div><div></div><div>5月 献立表</div><div><div>さくらほうむ</div></div></div>														
令和07年05月18日(日)		令和07年05月19日(月)		令和07年05月20日(火)		令和07年05月21日(水)		令和07年05月22日(木)		令和07年05月23日(金)		令和07年05月24日(土)		
朝	御飯 野菜つみれの煮物 大根のゆかり和え かつおおかか みそ汁(冬瓜・しめじ) 牛乳		御飯 オムレツ 菜の花のぼん酢和え 金山寺みそ みそ汁(里芋・油揚げ) ヨーグルト		御飯 はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・おつゆ麩) 牛乳		御飯 納豆 白菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(しろな・えのき) ジョア		御飯 ちくわと大根の煮物 菜の花の和え物 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(豆腐・絹さや) 牛乳		御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・葱) 牛乳		御飯 炒り豆腐 なすの和風和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・わかめ) 牛乳	
	えびチャーハン 焼餃子 フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(青菜・椎茸)		麦ご飯 白身魚の蒲焼 さつま揚げとかぶの炒り煮 フルーツ缶(黄桃)		御飯 回鍋肉 ポテトサラダ フルーツ缶(みかん)		御飯 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ(パイ)		麦ご飯 かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(白桃)		御飯 チキンカレー 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー)		御飯 さわらのみそマヨネーズ焼 青梗菜のごま和え フルーツ缶(カクテル)	
	おやつ(いちごプリン)		おやつ(クレープ)		おやつ(ライチゼリー)		おやつ(きみしぐれ)		おやつ(ワッフル)		おやつ(おかき)		おやつ(どら焼き)	
	御飯 あじの照り焼き しろなの変わりマヨネーズ みそ汁(じゃが芋・チンゲン)		御飯 鶏肉のごま味噌焼き 白菜の和風和え 中華スープ(春雨・しろ菜)		御飯 千草焼き なすの含め煮 みそ汁(さつまいも・ねぎ)		御飯 さばのみりん焼き 小松菜のしそ風味和え みそ汁(いんげん・しいたけ)		御飯 焼き肉 青梗菜のナムル 中華スープ(春雨・しめじ)		御飯 めぬけの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 みそ汁(茄子・油揚げ)		御飯 豚肉と野菜のオイスター炒 かぼちゃの煮物 みそ汁(大根・人参)	
	エネルギー 1408kcal		エネルギー 1406kcal		エネルギー 1478kcal		エネルギー 1402kcal		エネルギー 1440kcal		エネルギー 1417kcal		エネルギー 1541kcal	
	蛋白質 51.2g		蛋白質 51.3g		蛋白質 51.6g		蛋白質 52.5g		蛋白質 50.4g		蛋白質 54.3g		蛋白質 54.3g	
脂質 35.1g		脂質 34g		脂質 43g		脂質 36g		脂質 35.6g		脂質 36.2g		脂質 45.3g		
炭水化物 229.1g		炭水化物 230.1g		炭水化物 227.6g		炭水化物 224.5g		炭水化物 233g		炭水化物 224.7g		炭水化物 237g		
食塩相当 8.2g		食塩相当 5.8g		食塩相当 5.8g		食塩相当 5.9g		食塩相当 6.4g		食塩相当 7.4g		食塩相当 6.4g		
カルシウム 730mg		カルシウム 416mg		カルシウム 629mg		カルシウム 436mg		カルシウム 614mg		カルシウム 706mg		カルシウム 634mg		
鉄 8.5mg		鉄 8.1mg		鉄 9.1mg		鉄 6.7mg		鉄 8.7mg		鉄 8.7mg		鉄 9.3mg		
令和07年05月25日(日)		令和07年05月26日(月)		令和07年05月27日(火)		令和07年05月28日(水)		令和07年05月29日(木)		令和07年05月30日(金)		令和07年05月31日(土)		
朝	御飯 五目卵焼き 白菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(畑菜・油揚げ) 牛乳		御飯 ウインナーソテー ミモザサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(うずまき麩・葱) ヨーグルト		御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(大根・わかめ) 牛乳		御飯 だし巻卵 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬け) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) ジョア		御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え たいみそ みそ汁(さつま芋・畑菜) ジョア		御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し 梅干し みそ汁(南瓜・かぶ葉) 牛乳		御飯 さつま揚げとじゃが芋の煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・青梗菜) 牛乳	
	御飯 鶏肉のトマトソースかけ フレンチサラダ フルーツ缶(洋梨)		十五穀米 和風ハンバーグ パコとカラワケの炒め物 フルーツ缶(黄桃)		御飯 たらのポテト焼き なすの含め煮 フルーツ缶(パイ)		麦ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋のバター炒め フルーツ缶(みかん)		御飯 あじの生姜醤油焼き ほうれん草のドレッシング和え フルーツ(キウイ)		わかめ御飯 揚げ豆腐の野菜あん ブロッコリーサラダ フルーツ缶(マンゴー)		御飯 ほきのムニエル いんげんのソテー フルーツ缶(カクテル)	
	おやつ(ロールケーキ)		おやつ(蒸しパン)		おやつ(ドームケーキ)		おやつ(クレープ)		おやつ(バナナムース)		おやつ(おかき)		おやつ(グレープゼリー)	
	御飯 赤魚の煮つけ しろなの炒め物 お吸物(花麩・いんげん)		御飯 ぶりの照り焼き 青梗菜の和え物 みそ汁(さつまいも・油揚げ)		御飯 麻婆豆腐 菜の花のお浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)		御飯 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 みそ汁(もやし・えのき)		御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(わかめ・椎茸)		御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め お吸物(小花麩・しめじ)		御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 みそ汁(小松菜・えのき)	
	エネルギー 1444kcal		エネルギー 1492kcal		エネルギー 1510kcal		エネルギー 1406kcal		エネルギー 1425kcal		エネルギー 1450kcal		エネルギー 1427kcal	
	蛋白質 53.9g		蛋白質 51.3g		蛋白質 59.5g		蛋白質 50.6g		蛋白質 55.3g		蛋白質 55.4g		蛋白質 50.1g	
脂質 35.5g		脂質 43.9g		脂質 37.8g		脂質 36.8g		脂質 32g		脂質 37.9g		脂質 37.1g		
炭水化物 232.4g		炭水化物 231g		炭水化物 239.2g		炭水化物 222.5g		炭水化物 238g		炭水化物 227g		炭水化物 229.7g		
食塩相当 5.4g		食塩相当 6.4g		食塩相当 7.3g		食塩相当 6.2g		食塩相当 6.6g		食塩相当 6.5g		食塩相当 5.2g		
カルシウム 677mg		カルシウム 421mg		カルシウム 716mg		カルシウム 397mg		カルシウム 678mg		カルシウム 773mg		カルシウム 630mg		
鉄 8.7mg		鉄 6.4mg		鉄 10.7mg		鉄 12.6mg		鉄 10.1mg		鉄 10.1mg		鉄 8.8mg		