

5月の予定献立表

やよいほうむ

		令和06年05月01日(水)	令和06年05月02日(木)	令和06年05月03日(金)	令和06年05月04日(土)	令和06年05月05日(日)		
朝		御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン スクランブルエッグ あんずジャム 牛乳	御飯 五目卵焼きあんかけ ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳		
昼		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ ほたてと青菜の和え物 茶碗蒸し お吸物(ほうれん草・手毬麩)	御飯 麻婆豆腐 白菜の中華サラダ フルーツ缶(みかん) 中華スープ(キャベツ・椎茸)	御飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとウイナーの炒め物 フルーツヨーグルト みそ汁(大根葉・おつゆ麩)	<端午の節句御膳> そら豆御飯 かじきマグロの竜田揚げ 若竹煮 メロンゼリー お吸い物(花麩・三つ葉)	御飯 親子煮 ポテトサラダ ビタミンゼリー お吸物(小花麩・ほうれん草)		
おやつ		端午の節句	炭酸饅頭	和のパンケーキ(きなこ)	あんぱん	抹茶ゼリー	ロールケーキ	
夕		五節句のうちの一つ端午の節句は5月の節句にあたります。またの名を「菖蒲の節句」といいます。節句は季節の節目に邪気を払い健康を祈る行事を行う日です。菖蒲を入れた湯に浸かることで無病息災を願っていたのです。菖蒲を尚武＝武道・武勇を重んじることにかけ五月の節句が武家の間で盛んに行われるようになりました。こうして菖蒲(端午)の節句は跡継ぎとして生まれた男の子の成長を祈り、一族の繁栄を願う行事となったのです。	御飯 かれの焼き浸し かぶのそぼろがけ キャベツのゆかり和え みそ汁(しろ菜・うずまき麩)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ ハムともやしの炒め物 いんげんのピーナッツ和え コンソメ [®] (青梗菜・人参)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮物 キャベツの甘酢漬け お吸物(花麩・ねぎ)	御飯 豚肉の南部焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 あじのさっぱり煮 なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え みそ汁(白玉麩・油揚げ)	
			I ^レ キ ^レ - 1548kcal 蛋白質 62.3g 脂質 37.7g 炭水化物 243.9g 食塩相当 6.4g	I ^レ キ ^レ - 1553kcal 蛋白質 61.9g 脂質 51.3g 炭水化物 215.4g 食塩相当 6.1g	I ^レ キ ^レ - 1617kcal 蛋白質 61.6g 脂質 34.3g 炭水化物 270.1g 食塩相当 5.9g	I ^レ キ ^レ - 1593kcal 蛋白質 64.9g 脂質 42.2g 炭水化物 242.8g 食塩相当 4.8g	I ^レ キ ^レ - 1601kcal 蛋白質 63.4g 脂質 45.2g 炭水化物 240.4g 食塩相当 5.4g	
		令和06年05月06日(月)	令和06年05月07日(火)	令和06年05月08日(水)	令和06年05月09日(木)	令和06年05月10日(金)	令和06年05月11日(土)	令和06年05月12日(日)
朝	御飯 ちくわの炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 かに風味卵焼き ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン チャウダー マーガリン 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳	
昼	御飯 ぶりのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(花麩・ねぎ)	御飯 かれののみそチーズ焼き 高野豆腐の含め煮 青梗菜のドレッシング和え お吸物(そうめん・大根葉)	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 浅漬(胡瓜) お吸物(そうめん・大根葉)	御飯 豚肉のマーマレード炒め オニオンサラダ フルーツ缶(カクテル) お吸物(うずまき麩・大根葉)	御飯 きのこカレー キャベツのごまドレ和え フルーツヨーグルト コンソメ [®] (もやし・ほうれん草)	御飯 銀たらの和風ムニエル 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご) コンソメ [®] (きぬさや・じゃが芋)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め 餃子 ぶどうゼリー みそ汁(豆腐・しめじ)	
おやつ	ドームケーキ	カステラ	今川焼き	ほうじ茶プリン	チョコレート饅頭	フルーツキャラメルゼリー	芋ようかん	
夕	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ お吸物(白玉麩・大根葉)	御飯 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	御飯 鶏肉とごぼうの甘辛煮 豆腐しゅうまい キャベツのお浸し みそ汁(椎茸・おつゆ麩)	御飯 鮭のきのこ蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ かぶの和風和え みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと牛蒡の炒め物 白菜の和え物 中華スープ(春雨・蒲鉾)	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 もやしの和風マヨ和え 中華スープ(大根・きぬさや)	御飯 かに入り卵焼き中華あんかけ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和え 中華スープ(玉葱・しいたけ)	
	I ^レ キ ^レ - 1556kcal 蛋白質 59g 脂質 40.5g 炭水化物 248.8g 食塩相当 5.4g	I ^レ キ ^レ - 1555kcal 蛋白質 59.9g 脂質 40.7g 炭水化物 241.3g 食塩相当 5.6g	I ^レ キ ^レ - 1575kcal 蛋白質 61.3g 脂質 35.3g 炭水化物 258.7g 食塩相当 5.9g	I ^レ キ ^レ - 1552kcal 蛋白質 64g 脂質 42g 炭水化物 237.1g 食塩相当 6.2g	I ^レ キ ^レ - 1597kcal 蛋白質 65.7g 脂質 37.8g 炭水化物 257.4g 食塩相当 6.8g	I ^レ キ ^レ - 1557kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47g 炭水化物 236.2g 食塩相当 5.5g	I ^レ キ ^レ - 1584kcal 蛋白質 61.5g 脂質 38.9g 炭水化物 251.7g 食塩相当 6.1g	

	令和06年05月13日(月)	令和06年05月14日(火)	令和06年05月15日(水)	令和06年05月16日(木)	令和06年05月17日(金)	令和06年05月18日(土)	令和06年05月19日(日)
朝	御飯 だし巻卵 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン 野菜のミートソース煮 いちごジャム 牛乳	御飯 えびの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(のりたま) 牛乳
昼	御飯 白身魚の葱塩焼き マカロニサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 パイン&マンゴームース お吸物(とろろ昆布・きぬさや)	山菜うどん 梅しそ鶏天ぷら きゅうりのしらす和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さばのバター醤油焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(青梗菜・とろろ昆布)	御飯 鶏肉の香味蒸し キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(大根葉・大根)	御飯 松風焼き 青梗菜のナムル フルーツ缶(パイン) お吸物(青梗菜・蒲鉾)	御飯 あじのかば焼き ブロッコリーサラダ レモンゼリー みそ汁(大根葉・うず巻き麩)
おやつ	ゆずムース	<えらべるおやつ> チョコカップケーキ・抹茶パ・ド・ワ	いちごスペシャル	ココアプリン	ロールケーキ	どら焼き(抹茶)	蒸しパン
夕	御飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋のえびあんかけ キャベツのドレッシング和え お吸物(小花麩・青菜)	御飯 かれいの生姜煮 さつま芋のりんご煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(里芋・うずまき麩)	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え みそ汁(さつまいも・大根葉)	御飯 鶏肉の揚げおろし煮 里芋のあんかけ 青菜としめじのお浸し みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 豚肉のマヨポン酢炒め しゅうまい 白菜のゆかり和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 さばの柚庵焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の錦糸和え みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの五目煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁(白菜・えのき)
	1577kcal	1541kcal	1544kcal	1541kcal	1642kcal	1635kcal	1580kcal
	58.3g	56.5g	66.2g	56.9g	67.7g	64.1g	57.1g
	45.9g	28.4g	39.7g	48.3g	49.4g	43.9g	48.8g
	237.6g	269g	233.7g	226.9g	236.5g	254.6g	237.4g
	5.2g	4.0g	7.3g	5.6g	5.9g	6.1g	5.7g
	令和06年05月20日(月)	令和06年05月21日(火)	令和06年05月22日(水)	令和06年05月23日(木)	令和06年05月24日(金)	令和06年05月25日(土)	令和06年05月26日(日)
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン ミートボール ブルーベリージャム 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 さつまあげとピーマンの炒め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 和風きのこあんかけオムレツ ふりかけ(さけ) 牛乳
昼	御飯 焼き豆腐の野菜あん かぼちゃの煮物 季節の果物★メロン みそ汁(キャベツ・しめじ)	炊き込み桜海老ごはん 和風卵焼き 大根のかにあんかけ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(青菜・えのき)	<セレクト食> 御飯 A:若鶏の竜田揚げ B:鮭の西京漬け焼き 青梗菜の白和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(長葱・大根)	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き もやしのサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(青梗菜・玉葱)	御飯 ミートポテトグラタン ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(ほうれん草・白玉麩)	<郷土料理・奈良県> 奈良茶飯 かしわのすき焼き ごま豆腐 ゆかり和え 吉野汁	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 青梗菜のナムル オレンジゼリー 中華スープ(卵・白ねぎ)
昼間食	吹雪饅頭	スイートポテト	黒糖ゼリー	ソフトぼうろ	バナナクレープ	味噌饅頭	マドレーヌ
夕	御飯 かに玉 肉しゅうまい カリフラワーサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーの和え物 お吸物(渦麩・絹さや)	御飯 あじの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 青菜のおかかマヨ和え みそ汁(さつまいも・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋のバター炒め キャベツの和え物 お吸物(うずまき麩・きぬさや)	御飯 回鍋肉 焼売 青梗菜のナムル 中華スープ(春雨・白ネギ)	御飯 白身魚の揚げ焼き葱塩ソース じゃが芋のあんかけ煮 野菜サラダ お吸物(とろろ昆布・ネギ)	御飯 豆腐ハンバーグ 豚肉とかぶの旨煮 いんげんのフレンチサラダ みそ汁(キャベツ・白玉麩)
	625kcal	550kcal	564kcal	1618kcal	578kcal	524kcal	599kcal
	63.5g	69.9g	55.8g	62.3g	61.3g	58.9g	60.9g
	38.0g	43.3g	37.5g	51.8g	42g	36.7g	36.4g
	264.9g	230.2g	255.3g	233.4g	245.7g	245.4g	264.6g
	4.9g	6.5g	6.6g	6.4g	6.9g	6.8g	7.5g

	令和06年05月27日(月)	令和06年05月28日(火)	令和06年05月29日(水)	令和06年05月30日(木)	令和06年05月31日(金)
朝	御飯 絹さやの卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(しそ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー りんごジャム 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳
昼	海鮮塩焼きそば もやしのごま醤油和え フルーツヨーグルト 中華スープ(コーン・にら)	御飯 白身魚のムニエル ラタトゥイユ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(玉葱・青梗菜)	御飯 フライ盛り合わせ 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご) お吸物(ねぎ・そうめん)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(青梗菜・春雨)	御飯 ミートローフ コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(いんげん・ベーコン)
昼間食	プリン	いちごババロア	ようかん	バウムクーヘン	ライチゼリー
夕	御飯 ニラ玉炒め ジャーマンポテト ほうれん草の錦糸和え お吸物(大根葉・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の生姜焼き さつまいものミルク煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(えのき・おつゆ麩)	御飯 鮭の野菜蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のマヨネーズ和え みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 鶏肉のタルタル焼き カリフラワーのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(コーン・青菜)	御飯 かれいの煮付け 厚揚げと大根の味噌炒め ポテトサラダ お吸物(きぬさや・おつゆ麩)
	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1603kcal	エネルギー 1616kcal	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1600kcal
	蛋白質 63.5g	蛋白質 55.2g	蛋白質 57.7g	蛋白質 56.2g	蛋白質 58.8g
	脂質 44.3g	脂質 41.9g	脂質 38.9g	脂質 55.3g	脂質 43.1g
	炭水化物 234.5g	炭水化物 255.3g	炭水化物 264.4g	炭水化物 221.1g	炭水化物 248.2g
	食塩相当 6.4g	食塩相当 4.7g	食塩相当 6.4g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.7g

