

令和 7 年 5 月 献立表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	木	厚揚げの生姜煮 684kcal 25.8g	オムレツ 502kcal 21.2g	ちゃんぽん 1068 kcal	揚げ餃子 30.4g	ゼリー	チキンピカタ キヤベツのチヂミ 855 kcal 40.4g	ごぼうサラダ 924kcal	味噌汁 20.8g
2	金	こんにゃくの炒め煮 558kcal 16.5g	アスパラベーコンソテー 442kcal 15.0g	肉味噌キャバツ 962 kcal	卵サラダ 29.0g	すまし汁	アジフライ 947 kcal	キャバツのゆかり和え 24.4g	スープ
3	土	朝食バイキング		豚肉のカレー天 988 kcal	チンゲン菜とツナの炒め物 34.3g	スープ	鶏の香草焼き 907 kcal	春雨中華サラダ 30.0g	味噌汁
4	日	朝食バイキング		豚の柚子味噌風味 872 kcal	きのこマリネ 24.6g	すまし汁	鶏のおろし煮 897 kcal	もやしの梅肉和え 36.4g	味噌汁
5	月	朝食バイキング		鶏のバーベキューソース 985 kcal	五目金平 31.9g	味噌汁	ハンバーグのクリーム煮 939 kcal	コーンサラダ 25.1g	スープ
6	火	朝食バイキング		生姜焼き丼 1117 kcal	白菜サラダ 27.7g	味噌汁	とり天 1033 kcal	スナップエンドウのドレッシング和え 38.8g	味噌汁
7	水	目玉焼き 538kcal 16.8g	ハムソテー 439kcal 18.3g	カレーライス 1118 kcal	盛合せサラダ 24.1g	コンク	すき毒 鶏のチリ大焼き 877 kcal 29.9g	こんにゃくのナポリタン風 891kcal	味噌汁 39.9g
8	木	竹輪の炒り煮 554kcal 17.1g	ブロッコリーサラダ 438kcal 19.4g	とんかつ 1000 kcal	炒り豆腐 29.9g	わかめスープ	鶏肉のカリーク焼き 手羽先の唐揚げ 894 kcal 34.5g	けんちん煮 1007kcal	味噌汁 38.6g
9	金	たけのこ金平 559kcal 15.9g	フルーツヨーグルト 450kcal 15.4g	ミックスグリン 948 kcal	ビーフンサラダ 28.8g	味噌汁	キムチ炒め 839 kcal	切昆布の煮物 27.5g	スープ
10	土	朝食バイキング		豚丼 1122 kcal	さつま芋サラダ 31.9g	味噌汁	チキンソテー 916 kcal	きのこソース 37.8g	味噌汁
11	日	朝食バイキング		ほっかりコロケ 872 kcal	油揚げともやしの炒め 14.0g	味噌汁	油淋鶏 963 kcal	ニンニクの芽ソテー 40.8g	味噌汁
12	月	赤魚みりん焼 607kcal 28.2g	ミックスサラダ 473kcal 15.3g	味噌豚 89 kcal	おくらのポン酢和え 24.0g	スープ	鶏肉のペッパー焼き 言鶏肉絲 863 kcal 37.0g	もやしの辛子和え 862kcal	味噌汁 30.1g
13	火	金平れんこん 567kcal 15.0g	マカロニサラダ 476kcal 16.6g	怪獣レモン ミンチカツ 1000 kcal	小松菜のナムル 27.8g	かき玉汁	鶏の唐揚げ 八宝菜 1076 kcal 44.3g	しゅうまい 1044kcal	味噌汁 33.9g
14	水	ひじき煮 540kcal 15.6g	ポパイソテー 466kcal 16.7g	ハヤシライス 1209 kcal	盛合せサラダ 24.0g	コンク	豚骨ラーメン 塩ラーメン 1037 kcal 27.2g	豚肉巻フライ 1008kcal	みかん缶 25.6g
15	木	高野豆腐の玉子とじ 584kcal 19.7g	シーザーサラダ 451kcal 16.0g	チキン南蛮 1019 kcal	糸こんにゃくのピリ辛炒め 37.6g	味噌汁	ホホのこま太 さばのカレームニエル 950 kcal 40.0g	鶏じゃが 815kcal	味噌汁 35.6g
16	金	ウインナーソテー 606kcal 18.0g	ツナサラダ 481kcal 17.7g	チキンポテト 957 kcal	にら豚 36.3g	味噌汁	豚肉のカレー風味 835 kcal	梅金平ごぼう 24.0g	味噌汁
17	土	朝食バイキング		ポークピカタ 949 kcal	オーロラサラダ 30.4g	スープ	鶏肉の甘酢炒め 884 kcal	インゲンのピーナッツ和え 32.6g	スープ
18	日	朝食バイキング		チキンソテー 832 kcal	スパゲッティサラダ 32.6g	味噌汁	豚肉のマスタードマヨかけ 831 kcal	にら玉 30.3g	味噌汁
19	月	大根金平 581kcal 16.4g	レタスサラダ 414kcal 14.8g	豚肉のブルコギ風 985 kcal	ちくわ天 25.8g	味噌汁	チキンチャップ 柳川煮風 892 kcal 40.2g	揚げだし豆腐 935kcal	味噌汁 37.6g
20	火	切干大根煮 553kcal 15.6g	フルーツヨーグルト 450kcal 15.4g	🏆 球技大会頑張れフェア 🏆			あじの竜田揚げ 鰯の味噌煮 870 kcal 30.9g	炒り鶏 797kcal	かき玉汁 35.7g
21	水	金平こんにゃく 561kcal 14.8g	茸ソテー 439kcal 16.0g	ひき肉のカレーライス 1118 kcal	盛合せサラダ 24.1g	コンク	牛肉の甘酢炒め 照焼き豆腐ハンバーグ 913 kcal 23.2g	ポテトサラダ 781kcal	味噌汁 21.9g
22	木	肉団子の旨煮 613kcal 19.6g	コールスローサラダ 429kcal 15.1g	鶏の唐揚げ 101 kcal	小松菜と卵のソテー 36.8g	わかめスープ	醤油ラーメン 味噌ラーメン 1034 kcal 25.0g	春巻き 1047kcal	ゼリー 26.7g
23	金	厚揚げの煮物 622kcal 21.2g	スクランブルエッグ 571kcal 22.5g	ポークソテー 857 kcal	ほうれん草とえのきの和え物 25.2g	味噌汁	鶏とごぼうのピリ辛炒め 881 kcal	もやしのごま和え 36.0g	味噌汁
24	土	朝食バイキング		豚のゆかり揚げ 1054 kcal	ブロッコリーのベーコン炒め 28.0g	味噌汁	鶏肉のスタミナ炒め 852 kcal	きくらげの酢の物 37.5g	味噌汁
25	日	朝食バイキング		照焼きチキン 898 kcal	白菜とツナのごま香り和え 37.9g	味噌汁	きのこハンバーグ 824 kcal	シーフードマリネ 23.6g	スープ
26	月	温泉卵 580kcal 202.0g	スパソテー 482kcal 16.5g	鶏の磯辺天 1014 kcal	洋風うま煮 37.5g	スープ	ミックスフライ 鶏の味噌焼き 982 kcal 19.5g	マカロニサラダ 912kcal	すまし汁 33.3g
27	火	ひじきとはんぺん煮 547kcal 17.1g	切干大根とコーンのサラダ 454kcal 15.5g	焼肉丼 121 kcal	ほうれん草ナムル 27.0g	味噌汁	ホウチン南蛮 鶏肉の柚子胡椒焼き 1090 kcal 26.1g	春雨ソテー 829kcal	味噌汁 36.4g
28	水	さばの味噌煮 628kcal 25.0g	エッグサラダ 456kcal 16.2g	コロケカレー 1118 kcal	盛合せサラダ 24.1g	コンク	揚げ鶏のねぎ塩ソース 回鍋肉 986 kcal 38.4g	大根サラダ 907kcal	味噌汁 28.6g
29	木	筍のおかか煮 528kcal 15.9g	チーズサラダ 438kcal 17.0g	肉ごぼううどん 107 kcal	ビーフンソテー 24.8g	白玉フルーツ	豚の生姜炒め グリンチキン 824 kcal 29.1g	そばろ煮 867kcal	すまし汁 38.9g
30	金	小松菜の玉子とじ 574kcal 17.4g	温野菜サラダ 428kcal 16.2g	タンドリーチキン 93 kcal	大豆和え 39.5g	味噌汁	麻婆豆腐 1049 kcal	チキンナゲット 42.3g	スープ
31	土	朝食バイキング		豚肉の一味風味 874 kcal	切干大根煮 25.6g	味噌汁	中津から揚げ 1003 kcal	白菜の辛子和え 31.3g	味噌汁

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）
*主菜の上段がA食、下段がB食です。