

令和8年5月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食		
1日 金	御飯 チキンステーキ ひじきと野菜の彩り煮	温泉卵 明太いわしの煮つけ 味噌汁(大根・油揚げ)	608 Kcal	御飯 トンカツ ブロッコリーの彩りサラダ 味噌汁(油揚げ・里芋)	1057 Kcal	ガパオライス ほうれん草とコーンのバター炒め ごぼうのコンソメスープ	983 Kcal
2日 土	御飯 根菜入り肉団子 オクラのお浸し	厚焼卵 さわらの西京焼き 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	581 Kcal	御飯 麻婆茄子 春雨中華サラダ 中華スープ(ワンタン)	808 Kcal	御飯 たら竜田の野菜あんかけ ジャーマンポテト ほうれん草と卵のスープ	969 Kcal
3日 日	御飯 照焼ソースハンバーグ ほうれん草のお浸し	オムレツ(ツナマヨ) 辛子明太子 味噌汁(豆腐・若布)	613 Kcal	御飯 鶏の竜田揚 マカロニサラダ コーンスープ	946 Kcal	御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め キャベツの彩り酢物 さつま汁	1161 Kcal
4日 月	御飯 やきとり缶 筍と菜の花のおひたし	温泉卵 にしんの甘露煮 味噌汁(ほうれん草・麩)	609 Kcal	御飯 えびステーキカツ 昆布と豚肉のうま煮 若布スープ	793 Kcal	御飯 ポークチャップ 揚げ茄子の生姜あん 中華スープ(豆腐)	983 Kcal
5日 火	御飯 ポイルウィナー あさりとキャベツの生姜和え	スクランブルエッグ さけ塩焼き 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ)	572 Kcal	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 金平れんこん 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	969 Kcal	御飯 さば竜田の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	1046 Kcal
6日 水	御飯 豚のしょうが焼き オクラの胡麻和え	だし巻き玉子 納豆 味噌汁(茄子・椎茸)	586 Kcal	十六雑穀ごはん あじフライ 菜の花ゆば和え 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ)	933 Kcal	御飯 鶏肉と茄子みぞれ煮 こんにゃくの辛み炒め 味噌汁(なめこ・里芋)	931 Kcal
7日 木	御飯 牛肉ごぼう ごろっと豆腐とひじき煮	温泉卵 ぶりの照焼 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	635 Kcal	ちい〜ず! ON THE ビーフカレー 切干大根と胡瓜の和え物 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1629 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 高野豆腐とこんにゃくの煮物 のっぺい汁	876 Kcal
8日 金	御飯 辛子明太子+あごだし汁 大根葉の炒めもの	チーズオムレツ(2個) ブルコギ 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	696 Kcal	《ご当地「熊本県」》 御飯 ★ 太平燕 真鯛カツ(タルタル添え) ザーサイ高菜	1159 Kcal	御飯 チキンソテー マスタードソース添え ごまかぼちゃ 臭たくさんの卵スープ	1136 Kcal
9日 土	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮	だし巻き玉子 明太いわしの煮つけ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	654 Kcal	御飯 チキンの塩レモン焼き パンプキンサラダ 味噌汁(筍・若布)	957 Kcal	御飯 ゆで豚の香味ソースかけ 大根とハムの卵炒め コンソメスープ	1136 Kcal
10日 日	御飯 ミートボール(柚子おろし) ほうれん草のお浸し	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(白菜・椎茸)	601 Kcal	御飯 親子煮 ひじきの煮物 味噌汁(豆腐・えのき)	1084 Kcal	御飯 八宝菜 春雨中華サラダ 中華スープ(にら)	947 Kcal

← えび

← えび