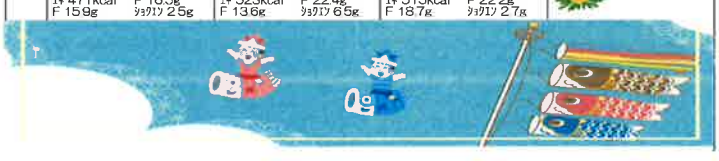
5月

2022年5月　月間献立予定表

※　食材の入荷状況・価格変動により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
5/1（日）	ご飯 味噌汁 甘辛茄子炒め ぜんまいと麸の煮物 漬物 牛乳 エネ 472kcal　P 14.4g F 15.6g　ショクリョウ 27g	お赤飯 味噌汁 たらの酒焼き 豚じゃが キャベツのごま和え エネ 507kcal　P 26.2g F 15.5g　ショクリョウ 3g	ご飯 味噌汁 牛肉のバラ焼き 白菜と海老の中華煮 わさびもずく エネ 523kcal　P 16.3g F 22.5g　ショクリョウ 2.3g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 8 g カルシウム 405 mg
5/2（月）	パン コンソメスープ スクランブルエッグ 大根フレンチサラダ 果物 ヨーグルト エネ 495kcal　P 17.3g F 23.4g　ショクリョウ 2.5g	ご飯 味噌汁 塩だれチキン かぶの帆立青海苔あんかけ 小松菜のピーナッツ和え エネ 397kcal　P 22.2g F 9.2g　ショクリョウ 2.6g	ご飯 中華スープ 家常豆腐 餃子 香雨マヨサラダ エネ 614kcal　P 20.3g F 28.7g　ショクリョウ 2.7g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 61.3 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 491 mg
5/3（火）	ご飯 味噌汁 さつま揚げの紅生姜炒め 納豆 漬物 牛乳 エネ 425kcal　P 16.9g F 10.1g　ショクリョウ 2.3g	たけのこご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 切干大根煮 蒸し鶏とわかめの和え物 エネ 518kcal　P 26.9g F 17.2g　ショクリョウ 4g	ご飯 コーンスープ 鶏肉のバジルソース焼き カリフラワーとベーコンのゆめ物 さつま芋のレモン漬け エネ 573kcal　P 22.8g F 19.2g　ショクリョウ 2.3g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 8.6 g カルシウム 634 mg
5/4（水）	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のレモン風炒め ブロッコリーのゆかり和え 佃煮 牛乳 エネ 436kcal　P 19.1g F 13.6g　ショクリョウ 2.3g	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ヤングコーンの塩炒め 茄子とツナサラダ エネ 513kcal　P 17.8g F 21.4g　ショクリョウ 3g	ご飯 味噌汁 野菜コロッケ れんこんのコンソメ煮 ほうれん草の青しそ和え エネ 564kcal　P 14.4g F 24.6g　ショクリョウ 2.1g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 59.6 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 425 mg
5/5（木）	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り豆腐 白菜の甘酢和え 漬物 牛乳 エネ 477kcal　P 18.7g F 18.1g　ショクリョウ 2.4g	いなり寿司 豆乳汁 おくらの柚子和え カフェオレフリン エネ 511kcal　P 16.1g F 12g　ショクリョウ 2.5g	ご飯 味噌汁 ほきの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 えびとお豆の塩麹和え エネ 519kcal　P 26g F 15.8g　ショクリョウ 2.6g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 7.5 g カルシウム 599 mg
5/6（金）	パン コーンポタージュ 野菜と鶏肉の彩炒め マカロニサラダ 果物 ヨーグルト エネ 530kcal　P 18.1g F 17.1g　ショクリョウ 2.2g	豚丼 味噌汁 はんぺんと貝ミンチの磯太子あんかけ ごま和えいんげん エネ 537kcal　P 23.2g F 18.1g　ショクリョウ 3.3g	ご飯 味噌汁 骨までパクっと！にしん漬焼き かぼちゃ煮 納豆隅 エネ 440kcal　P 19g F 11.7g　ショクリョウ 2.8g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 614 mg
5/7（土）	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー ほうれん草のごま和え 漬物 牛乳 エネ 466kcal　P 15.3g F 13g　ショクリョウ 2.4g	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン じゃが芋とブロッコリーのクリーム煮 えびとピーマンのマリネ エネ 535kcal　P 23.4g F 21.5g　ショクリョウ 3.6g	ご飯 味噌汁 さわらの生姜煮 ちくわと野菜の炒め物 鶏レバー甘辛タレ エネ 497kcal　P 28.4g F 12.7g　ショクリョウ 3.1g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 9.1 g カルシウム 629 mg
5/8（日）	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒め煮 わかめと胡瓜の酢の物 煮豆 牛乳 エネ 526kcal　P 15.8g F 16.9g　ショクリョウ 1.9g	うなちらし 清汁 野菜と豆腐の一口天 人参のたらこ和え エネ 445kcal　P 19.9g F 13.6g　ショクリョウ 3.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 竹の子のあらめ炊き なたね和え エネ 530kcal　P 23.8g F 19g　ショクリョウ 2.8g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 486 mg
5/9（月）	パン コンソメスープ なめ茸炒り卵 お豆のサラダ 果物 牛乳 エネ 498kcal　P 21.5g F 20.7g　ショクリョウ 2.8g	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春巻き 胡瓜のナムル エネ 504kcal　P 14.2g F 21.2g　ショクリョウ 2.2g	菜めし ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 竹の子のあらめ炊き なたね和え エネ 515kcal　P 24.7g F 19.2g　ショクリョウ 2.5g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 61.1 g 食塩相当量 7.5 g カルシウム 373 mg
5/10（火）	ご飯 味噌汁 骨までパクっと鶏あじ醤油塩干し キャベツの赤しそ和え 漬物 牛乳 エネ 436kcal　P 19.1g F 12g　ショクリョウ 2.3g	卵とじうどん シーフード炒め いんげんのピーナッツ和え フルーチェ エネ 456kcal　P 19.8g F 11.9g　ショクリョウ 6.2g	ご飯 コーンポタージュ ポークチャップ かぶベーコン炒め さつま芋とキレイドウのサラダ エネ 617kcal　P 25.7g F 21.7g　ショクリョウ 2.6g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 11.1 g カルシウム 908 mg
5/11（水）	ご飯 味噌汁 ほたてと白菜の旨煮 うの花 佃煮 牛乳 エネ 458kcal　P 16.5g F 13g　ショクリョウ 2.9g	ご飯 味噌汁 牛スタミナ炒め きのこと油揚げの甘辛煮 れんこんマヨサラダ エネ 601kcal　P 18.1g F 29.9g　ショクリョウ 2.3g	ご飯 潤汁 たらのみりん醤油焼き 茄子味噌ピーマン ひじきの白和え エネ 442kcal　P 22.3g F 11.3g　ショクリョウ 2.8g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 54.2 g 食塩相当量 8 g カルシウム 457 mg
5/12（木）	ご飯 味噌汁 キャベツと鶏そぼろの炒め煮 ブロッコリとツナの塩昆布漬け だし味噌 牛乳 エネ 495kcal　P 16.1g F 15.1g　ショクリョウ 2.3g	きじ焼き丼 味噌汁 冬瓜と麸の煮物 スパハムサラダ エネ 557kcal　P 24.9g F 16.9g　ショクリョウ 2.7g	ご飯 潤汁 赤魚の粕漬け 炒り高野豆腐 なます（じゃこ） エネ 455kcal　P 21.2g F 9.9g　ショクリョウ 2.4g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 629 mg
5/13（金）	パン コーンポタージュ ほうれん草ときのこのバターソテー わかめのサラダ 果物 ヨーグルト エネ 482kcal　P 16.2g F 19.2g　ショクリョウ 2.9g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き いかと里芋の煮物 カリフラワーのごまドレサラダ エネ 596kcal　P 22.1g F 25.2g　ショクリョウ 2.1g	ご飯 味噌汁 鍋ひらすの香草焼き きんぴらごぼう そら豆と椎茸のおろし和え エネ 424kcal　P 21.2g F 9.8g　ショクリョウ 1.9g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 54.2 g 食塩相当量 6.9 g カルシウム 458 mg
5/14（土）	ご飯 味噌汁 いわし団子と野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 エネ 436kcal　P 19.2g F 9g　ショクリョウ 2.5g	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ アセロラゼリー エネ 554kcal　P 19g F 20.1g　ショクリョウ 3.9g	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け 香雨和風炒め もやしと蒸し鶏の梅肉和え エネ 528kcal　P 27.9g F 12.6g　ショクリョウ 2.7g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 9.1 g カルシウム 635 mg
5/15（日）	ご飯 味噌汁 厚揚げと玉葱の青海苔あんかけ さばそぼろ 漬物 牛乳 エネ 534kcal　P 18.4g F 20.9g　ショクリョウ 2.2g	ご飯 コーンスープ 海老のチリソース 卵とにんにくの芽の中華炒め 彩りピーマンのナムル エネ 594kcal　P 22g F 25.5g　ショクリョウ 2.6g	ご飯 味噌汁 鯵のゆず焼き たけのこ土佐煮 白菜としらすの和え物 エネ 390kcal　P 20.2g F 4.6g　ショクリョウ 2.7g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 7.5 g カルシウム 737 mg
5/16（月）	パン コーンポタージュ 肉団子のソース煮込み ポテトサラダ 果物 牛乳 エネ 621kcal　P 22.3g F 23.5g　ショクリョウ 3.2g	ご飯 味噌汁 牛肉ときのこのオイスター炒め ふきとあさりの生姜煮 おくらのささみ和え エネ 396kcal　P 16.7g F 8.6g　ショクリョウ 2.3g	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 人参しりしり 冷奴 エネ 519kcal　P 19g F 19.5g　ショクリョウ 2.7g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 58 g 脂質 51.6 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 597 mg

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
5/17（火）	ご飯 味噌汁 茄子とちくわのソテー 高野とひじきの煮物 煮豆 牛乳 エネ 512kcal　P 16.3g F 18.2g　ショクリョウ 2.3g	三色丼 味噌汁 れんこんの黒ごま和え フルーツポンチ エネ 537kcal　P 20.1g F 17.3g　ショクリョウ 2.6g	ご飯 潤汁 さばの塩焼き いんげんの味噌炒め なめ茸和え エネ 472kcal　P 23.6g F 14.8g　ショクリョウ 2.7g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 60 g 脂質 50.3 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 426 mg
5/18（水）	ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 厚焼き玉子 佃煮 牛乳 エネ 466kcal　P 19g F 15.8g　ショクリョウ 2.7g	ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 牛肉とごぼうの甘煮 キャベツの浅漬け エネ 442kcal　P 24.8g F 10.9g　ショクリョウ 2g	ご飯 味噌汁 チキンのホワイトソース マカロニソテー きのこのマリネ エネ 600kcal　P 24.9g F 21.6g　ショクリョウ 3.2g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 514 mg
5/19（木）	ご飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 小松菜のしらす和え 漬物 牛乳 エネ 436kcal　P 16.5g F 13.3g　ショクリョウ 2.5g	かけそば 天ぷら 松葉しぐれ 黒糖ミルクプリン エネ 622kcal　P 22g F 23.4g　ショクリョウ 4.2g	ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売 もやしのザーサイ和え エネ 447kcal　P 17.7g F 15.4g　ショクリョウ 3.6g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 10.3 g カルシウム 525 mg
5/20（金）	パン コーンポタージュ オムレツ ツイサラダ 果物 ヨーグルト エネ 553kcal　P 19.9g F 22.6g　ショクリョウ 2.7g	ゆかりご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 鶏肉と麸の煮物 ゆずもずく エネ 453kcal　P 23.4g F 13.1g　ショクリョウ 2.4g	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ほうれん草のお浸し エネ 498kcal　P 17.3g F 22.8g　ショクリョウ 2.8g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 58.5 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 437 mg
5/21（土）	ご飯 味噌汁 豚じゃが 白菜ツナ和え だし味噌 牛乳 エネ 557kcal　P 17.7g F 22.3g　ショクリョウ 2.4g	ご飯 潤汁 鶏肉の黒酢炒め 切干味噌煮 アスパラのごま和え エネ 478kcal　P 21.9g F 9.8g　ショクリョウ 2.6g	夏ご飯 味噌汁 メヌケの磯辺焼き 茄子の香味炒め とろろ エネ 473kcal　P 21.6g F 15g　ショクリョウ 2g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 7 g カルシウム 430 mg
5/22（日）	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 漬物 牛乳 エネ 421kcal　P 15.1g F 11.3g　ショクリョウ 2.2g	ご飯 コンソメスープ あじのムニエル かぼちゃのミルク蒸し ひじきサラダ エネ 503kcal　P 22.1g F 19g　ショクリョウ 1.9g	ご飯 味噌汁 照焼きハンバーグ ちくわ玉子そぼろ そら豆と野菜天のおろし和え エネ 581kcal　P 26.2g F 20.7g　ショクリョウ 3.2g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 50 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 668 mg
5/23（月）	パン コーンポタージュ 大豆のトマト煮 タルタルサラダ 果物 牛乳 エネ 550kcal　P 23.4g F 22.6g　ショクリョウ 2.7g	牛丼 味噌汁 れんこんとえびの炒め物 小豆ヨーグルト エネ 611kcal　P 23.2g F 24.4g　ショクリョウ 2.7g	ご飯 潤汁 ほっけの醤油焼き かぶの豆乳白味噌煮 キャベツとピーマンのおかか和え エネ 356kcal　P 18.8g F 4.8g　ショクリョウ 2g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 51.8 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 742 mg
5/24（火）	ご飯 味噌汁 いわしの生姜煮 紅白なます 佃煮 牛乳 エネ 439kcal　P 19.1g F 11.7g　ショクリョウ 2.9g	ご飯 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き 竹の子とベーコンの炒め物 彩り野菜の青じそサラダ エネ 482kcal　P 22.5g F 17.5g　ショクリョウ 2.5g	ご飯 味噌汁 チーズコロッケ 高野豆腐のふくめ煮 小松菜のおひたし エネ 591kcal　P 16.7g F 26g　ショクリョウ 2.8g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 55.2 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 598 mg
5/25（水）	ご飯 味噌汁 豚バラとキャベツの黒胡椒炒め 菜の花のピーナッツ和え 漬物 牛乳 エネ 533kcal　P 16.5g F 20.3g　ショクリョウ 2.6g	ご飯 中華スープ 麻ヨキムチ炒め 中華ビーフン ブロッコリーのナムル エネ 503kcal　P 21.4g F 19.2g　ショクリョウ 2.9g	ご飯 味噌汁 たらの柚子塩こうじ焼き 人参の炒め煮 里芋のツナ和え エネ 468kcal　P 23.4g F 14.4g　ショクリョウ 2.6g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 53.9 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 623 mg
5/26（木）	ご飯 味噌汁 はんぺんと岩布の炒り卵 いんげんの胡麻和え 漬物 牛乳 エネ 468kcal　P 18.4g F 16.6g　ショクリョウ 2.8g	ご飯 味噌汁 ほきの野菜あんかけ 茄子の甘酢煮 さつま芋のごま和え エネ 461kcal　P 19.4g F 8.3g　ショクリョウ 2.7g	ご飯 潤汁 豚肉の味噌炒め ひじきと大豆の煮物 ごぼうサラダ エネ 576kcal　P 21.2g F 23.6g　ショクリョウ 2.4g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 59 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 497 mg
5/27（金）	パン コンソメスープ 青菜のクリーム煮 パンフキンサラダ 果物 ヨーグルト エネ 457kcal　P 12.3g F 18.6g　ショクリョウ 2.6g	肉にゅうめん ちくわの磯辺揚げ 白菜となめ茸昆布和え 果物 エネ 624kcal　P 21.5g F 28.2g　ショクリョウ 3.9g	ご飯 味噌汁 かれいのねぎマヨ焼き 大根と刻み昆布の炒め煮 蒸し鶏と卵の和え物 エネ 443kcal　P 24.2g F 13.6g　ショクリョウ 2.7g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 58 g 脂質 60.4 g 食塩相当量 9.2 g カルシウム 338 mg
5/28（土）	ご飯 味噌汁 えびと野菜の塩炒め 枝豆ひじき 漬物 牛乳 エネ 443kcal　P 17.4g F 8.2g　ショクリョウ 2.3g	そぼろバーベキュー丼 味噌汁 キャベツの酢の物レモン風味 フルーツポンチ エネ 618kcal　P 34.1g F 24.5g　ショクリョウ 2.4g	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け シャーマンポテト ほうれん草の卵の花 エネ 459kcal　P 20g F 11.7g　ショクリョウ 2.8g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 44.4 g 食塩相当量 7.5 g カルシウム 574 mg
5/29（日）	ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の煮びたし れんこんとベーコンの青のり風味煮豆 牛乳 エネ 511kcal　P 17.2g F 16.8g　ショクリョウ 1.8g	ご飯 味噌汁 ガリバタチキン マカロニのトマトソース煮 人参ツナサラダ エネ 543kcal　P 22.2g F 15.4g　ショクリョウ 2.5g	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 香雨和風炒め オクラおかか和え エネ 461kcal　P 23.3g F 12g　ショクリョウ 2.5g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 6.8 g カルシウム 441 mg
5/30（月）	パン コーンポタージュ ロールキャベツのコンソメ煮 カリフラワーのマリネ 果物 牛乳 エネ 564kcal　P 24.9g F 18.4g　ショクリョウ 3.4g	鮭ご飯 豚汁 チャンプルー 竹の子と小ふきの煮物 さつま芋とキレイドウのサラダ エネ 538kcal　P 18.2g F 19.2g　ショクリョウ 2.4g	ご飯 味噌汁 鯵の照焼き 冬瓜のかに風味あんかけ ほうれん草のくるみ和え エネ 420kcal　P 20.7g F 10.2g　ショクリョウ 2.9g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 8.7 g カルシウム 574 mg
5/31（火）	ご飯 味噌汁 油揚げと茄子のこっくり煮 白菜の浅漬け 佃煮 牛乳 エネ 471kcal　P 16.5g F 15.9g　ショクリョウ 2.5g	おかめうどん 里芋のそぼろ味噌 ちくわと枝豆の白和え ごまプリン エネ 523kcal　P 22.4g F 13.6g　ショクリョウ 6.5g	ご飯 中華スープ 焼肉風炒め えび風味焼売 もやしのサラダ エネ 515kcal　P 22.2g F 18.7g　ショクリョウ 2.7g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 48.2 g 食塩相当量 11.7 g カルシウム 572 mg