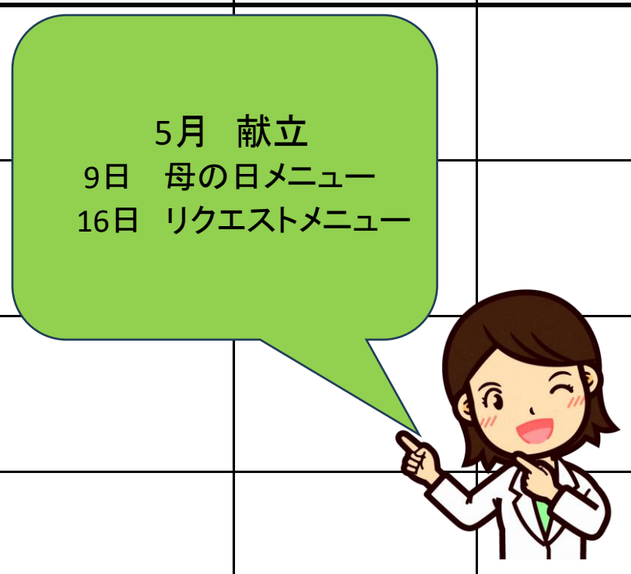
2025年 5月 献立表　　[常食]



				1（木）	2（金）	3（土）	4（日）
朝食				野菜雑炊 味噌汁（キャベツ） 里芋の煮物 牛乳	米飯 味噌汁（なす） 野菜金平 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（小松菜） 冬瓜と揚げの煮物 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ ウインナーソテー フルーツ（黄桃缶） 牛乳
昼食				赤飯 味噌汁（冬瓜） 鮭のタルタル焼き オクラの昆布和え フルーツ（みかん缶）	米飯 ビーフシチュー 野菜サラダ ババロア	米飯 味噌汁（しめじ） たらのチーズ焼き ブロッコリーのごま炒め 白菜のポン酢じょうゆ	米飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 青梗菜のナムル
昼間食				黒糖まんじゅう	ドーナツ	ぶどうゼリー	酒まんじゅう
夕食				米飯 味噌汁(白菜) 牛肉のおろしかけ 魚肉ソーセージの炒め物 さつまいもサラダ	米飯 豚汁 さごしの幽庵焼き 玉葱と麸の甘辛煮 春菊のお浸し	米飯 味噌汁（さつまいも） 豚肉の生姜焼き なすの揚げ煮 ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁（たまねぎ） ほっけの塩焼き 炒め煮 ごぼうサラダ

	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）	11（日）
朝食	米飯 味噌汁（かぼちゃ） はんぺんの卵とじ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（大根） 高野豆腐の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（ほうれん草） キャベツの昆布煮 漬物 牛乳	さつま芋雑炊 味噌汁（まいたけ） チンゲン菜の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁（なす） 野菜の炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（えのき） がんも煮 漬物 牛乳	レーズンパン コンソメスープ キャベツ炒め フルーツ（パイン缶） 牛乳
昼食	オムライス コンソメスープ チキンナゲットとサラダ フルーツポンチ	米飯 すまし汁（白菜） すき焼き風煮 温泉卵 もやしの酢の物	焼きそば 具沢山汁 オクラの梅和え フルーツ（黄桃缶）	米飯 卵スープ 酢豚風 しゅうまい 中華サラダ	母の日ちらし寿司 味噌汁（しめじ） てんぷら	米飯 味噌汁（さつまいも） えびカツ ほうれん草ソテー フルーツ（白桃缶）	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け
昼間食	クリームソーダ風ゼリー	エクレア	えらべるおやつ	サッポロポテト	ババロア	レモンケーキ	ストロベリーゼリー
夕食	米飯 味噌汁（しいたけ） 鶏肉の塩レモン焼き こんにゃくの炒め物 ほうれん草サラダ	米飯 すまし汁（そうめん） 赤魚の西京焼き なすのそぼろかけ わけぎのぬた	米飯 味噌汁(あさり) 牛肉のガーリック焼き ピーマンそぼろ炒め カリフラワーサラダ	米飯 すまし汁（豆腐） たらの味噌マヨ焼き 里芋の煮物 漬物盛り合わせ	米飯 味噌汁（小松菜） 鶏の塩麹蒸し もやし炒め なめたけおろし和え	米飯 味噌汁（たまねぎ） カレイの香り蒸し 青梗菜のしらす和え 大根のそぼろかけ	米飯 味噌汁（じゃがいも） 豚のねぎ焼き かぼちゃの煮物 わかめの酢味噌和え

	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）	18（日）
朝食	米飯 味噌汁（えのき） 青梗菜の煮浸し 佃煮（ゆずみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（里芋） 魚肉ソーセージの炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（大根） 五目厚焼たまご 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁（たまねぎ） 小松菜と揚げの煮びたし 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） カレー炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（白菜） じゃがいも煮 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ ミートボール フルーツ（みかん缶） 牛乳
昼食	鮭寿司 味噌汁（小松菜） 五目炒め 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁（なす） タンドリーチキン シーフード炒め かぼちゃサラダ	菜飯 かき揚げそば こんにゃくの炒め物 杏仁豆腐	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 魚のムニエル もやし炒め 花花サラダ	≪リクエストメニュー≫ 穴子飯 すまし汁(花麩) 大豆煮豆 フルーツ （黄桃缶）	米飯 味噌汁（もやし） 白身魚のパン粉焼き さつまいもの煮物 ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁（まいたけ） とんかつ たまねぎ炒め 菜の花のおかか和え
昼間食	メープルプチケーキ	抹茶まんじゅう	えらべるおやつ	いちごケーキ	プリン	キャラメルコーン	パンケーキ
夕食	米飯 味噌汁（豆腐） さば塩焼き 五目きんぴら 長芋の和え物	米飯 味噌汁（キャベツ） かれいの煮付け しゅうまい 竹の子と青菜の木の芽和え	米飯 味噌汁（さつまいも） 豚肉と野菜の炒め物 昆布煮 みぞれ和え	米飯 味噌汁（しめじ） ジャーマンオムレツ 根菜煮 オクラの和え物	米飯 味噌汁（しいたけ） 鯖の煮つけ 高菜炒め 春菊の和え物	米飯 味噌汁（じゃがいも） 鶏の照り焼き 冬瓜の吉野煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁（あさり） さごしの幽庵焼き 山菜の煮物 青梗菜のお浸し

	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）	25（日）
朝食	米飯 味噌汁（さつま芋） 大根のきんぴら 佃煮（たいみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（かぼちゃ） なすの生姜煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） さつまいもの煮物 漬物 牛乳	ゆかり雑炊 味噌汁（たまねぎ） 小松菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁（もやし） ちくわの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（白菜） 切干大根煮 漬物 牛乳	あんぱん コンソメスープ オムレツ フルーツ（白桃缶） 牛乳
昼食	米飯 味噌汁（キャベツ） 鶏のから揚げ きのこ炒め シーチキンサラダ	ピラフ スープ（豆腐） コロッケとサラダ フルーツ（マンゴー缶）	米飯 味噌汁（しいたけ） 白身魚の香味焼き 玉ねぎとツナの煮物 ブロッコリーのサラダ	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 すまし汁（まいたけ） さごしの味噌マヨ焼き きんぴられんこん きのこのゴマ酢和え	わかめご飯 とんこつラーメン 春巻き フルーツ（洋梨缶）	米飯 味噌汁（じゃがいも） 魚のタルタル焼き たけのこ土佐煮 オニオンサラダ
昼間食	田舎まんじゅう	やわらかおかき	えらべるおやつ	雪の宿	バームクーヘン	いちごプリン	ウエハース
夕食	米飯 味噌汁（なす） ほっけの磯辺焼き 炒り豆腐 春雨サラダ	米飯 味噌汁（しめじ） さごしの煮つけ もやし炒め ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁（ほうれん草） 照り焼きポーク 大豆のトマト煮 きゅうりの和え物	米飯 味噌汁（大根） 魚の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁（里芋） 豚肉の生姜焼き 豆苗の炒め物 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁（えのき） めばるの照り焼き キャベツカレー炒め ブロッコリーのピーナツ和え	米飯 すまし汁（小松菜） 牛肉の味噌炒め 野菜きんちゃく煮 漬物盛り合わせ

	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	31（土）	
朝食	米飯 味噌汁（ほうれん草） なすの煮物 佃煮（梅びしお） 牛乳	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 小松菜の煮びたし ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（しいたけ） がんも煮 漬物 牛乳	卵雑炊 味噌汁（冬瓜） 青梗菜の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁（大根） はんぺんの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（里芋） 大豆煮豆 漬物 牛乳	
昼食	ちらし寿司 赤だし汁（あさり） 揚げ出し豆腐のあんかけ 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁（えのき） 鮭のピザ焼き ぜんまいの炒り煮 春雨サラダ	ゆかりご飯 しっぽくうどん 海老しゅうまい バナナ	米飯 味噌汁（たまねぎ） 白身魚の磯香ムニエル 白菜の煮物 カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁（小松菜） チキン南蛮 大根のコンソメ煮 菜の花のピーナツ和え	カレーライス 花花サラダ フルーツヨーグルト 漬物	
昼間食	たこやき	抹茶パンケーキ	えらべるおやつ	青りんごゼリー	いちごエクレア	フルーチェ	
夕食	米飯 味噌汁（キャベツ） 筑前煮 ビーフン炒め もずくの酢の物	米飯 豆腐スープ 牛肉の甘辛焼き エビとブロッコリーの炒め物 青梗菜と錦糸の和え物	米飯 味噌汁（さつまいも） カレイの酒蒸し 山菜の煮物 キャベツのゴマ酢和え	米飯 味噌汁（まいたけ） エビマヨ 菜の花炒め さつまいもサラダ	米飯 のっぺい汁 さごしの利休焼き こんにゃくの炒め物 オクラの梅和え	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の煮つけ ごぼうの金平 わかめの酢の物	