

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

令和07年5月1日～令和07年5月31日

				5月 1日(木)		5月 2日(金)		5月 3日(土)		5月 4日(日)	
朝食				大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)		肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)		絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ すまし汁(法菜・竹輪)		切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	
				93 kcal/6.1 g/2.5 g 12.6 g/1.6 g		121 kcal/7.3 g/5.0 g 11.9 g/1.8 g		125 kcal/4.6 g/6.8 g 11.3 g/1.6 g		73 kcal/3.5 g/1.0 g 13.4 g/1.6 g	
昼食				チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)		さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物 みそ汁(小松菜・高野豆腐)		鮭としば漬けのちらし寿司 ひじきと鶏肉の煮物 菜の花の和え物 みそ汁(なめこ・キャベツ)		鮭のつけ焼き ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ(ハムなし) みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	
				287 kcal/13.6 g/15.1 g 25.4 g/3.0 g		283 kcal/17.4 g/15.7 g 17.4 g/2.9 g		179 kcal/12.3 g/7.6 g 17.6 g/3.3 g		298 kcal/18.2 g/14.1 g 27.4 g/2.5 g	
夕食				赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)		ソーστοンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)		さばの南蛮漬け 塩焼きそば うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜)		野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)	
				289 kcal/15.8 g/14.8 g 26.8 g/2.5 g		268 kcal/12.8 g/13.5 g 24.4 g/2.7 g		361 kcal/16.5 g/15.0 g 38.7 g/3.3 g		299 kcal/14.1 g/15.4 g 25.7 g/2.5 g	
5月 5日(月)		5月 6日(火)		5月 7日(水)		5月 8日(木)		5月 9日(金)		5月 10日(土)	
朝食	豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)	絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参短冊)	牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁(サツマイモ・いんげん)	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)				
	102 kcal/6.2 g/1.9 g 16.7 g/1.8 g	132 kcal/6.3 g/5.8 g 14.9 g/2.1 g	100 kcal/4.3 g/3.8 g 13.2 g/1.6 g	103 kcal/6.0 g/5.2 g 8.6 g/1.9 g	111 kcal/6.6 g/3.8 g 13.0 g/1.8 g	80 kcal/3.8 g/2.1 g 13.0 g/1.7 g	152 kcal/8.2 g/8.6 g 10.3 g/1.6 g				
昼食	トロトロ卵のオムライス【混ぜ】 枝豆の卵の花 小松菜のナムル コンソメスープ(白菜・人参)	かれいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸)	すきやき風煮と焼き豆腐 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱)	ポークカレー スクランブルエッグ 春菊の和え物	醤油トンカツ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい菜・玉子麩)	鯖生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根菜)	お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ)				
	291 kcal/14.8 g/15.8 g 23.2 g/3.6 g	276 kcal/18.4 g/13.0 g 21.6 g/2.7 g	290 kcal/14.7 g/15.3 g 23.0 g/3.0 g	289 kcal/14.8 g/14.5 g 24.3 g/3.0 g	354 kcal/14.9 g/19.2 g 32.0 g/3.1 g	237 kcal/16.4 g/10.0 g 18.2 g/2.8 g	278 kcal/10.6 g/13.7 g 28.9 g/3.0 g				
夕食	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根ののちろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麩)	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー)	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花)	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ)	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麩)				
	244 kcal/18.0 g/5.7 g 31.0 g/3.2 g	277 kcal/11.5 g/15.2 g 23.7 g/2.7 g	289 kcal/14.8 g/13.2 g 28.4 g/2.9 g	272 kcal/17.6 g/12.4 g 24.8 g/2.7 g	237 kcal/16.6 g/9.9 g 20.4 g/2.6 g	390 kcal/16.7 g/22.5 g 32.6 g/2.7 g	259 kcal/16.6 g/12.0 g 20.9 g/2.7 g				

月間献立一覧表

令和07年5月1日～令和07年5月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

5月 12日(月)		5月 13日(火)		5月 14日(水)		5月 15日(木)		5月 16日(金)		5月 17日(土)		5月 18日(日)	
朝食	揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	南瓜煮 紅白なます みそ汁(春菊・わかめ)	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・大根)	玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根菜)	大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ツナと大根の煮物 アスパラともやしの和えもの みそ汁(法菜・えのき)	野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁(わかめ・里芋)						
	138 kcal/4.7 g/8.5 g 11.6 g/2.0 g	75 kcal/2.5 g/0.6 g 15.4 g/1.7 g	93 kcal/6.4 g/2.3 g 12.3 g/1.7 g	146 kcal/8.0 g/6.4 g 14.9 g/2.0 g	110 kcal/7.3 g/3.2 g 14.6 g/1.8 g	76 kcal/5.1 g/2.4 g 10.7 g/1.8 g	120 kcal/7.1 g/4.6 g 13.7 g/2.2 g						
昼食	タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 金時豆 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・菜)	うどん 鯖香味揚げ入りうどんの具 さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル	酢鶏 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ)	中華風炊込みご飯(豚挽肉) アジの揚げ煮 ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・菜の花)	かに玉と肉焼売の中華あん 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁(南瓜・人参)	ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)						
	308 kcal/18.8 g/15.5 g 23.7 g/2.8 g	354 kcal/14.4 g/14.7 g 42.7 g/2.8 g	487 kcal/20.8 g/18.6 g 58.3 g/3.6 g	323 kcal/16.4 g/18.3 g 24.9 g/3.0 g	345 kcal/20.3 g/17.0 g 27.9 g/3.4 g	283 kcal/14.9 g/13.1 g 26.9 g/3.1 g	240 kcal/17.4 g/11.1 g 17.4 g/2.6 g						
夕食	ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参)	カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(豆腐・白菜)	エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜)	赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ(ささみ・小松菜)	鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(もやし・うまい菜)	さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁(玉子麩・キャベツ)	カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁(カリフラワー・人参)						
	188 kcal/9.8 g/7.7 g 20.2 g/3.0 g	253 kcal/19.1 g/10.8 g 20.4 g/2.9 g	305 kcal/12.6 g/14.1 g 31.8 g/2.7 g	256 kcal/16.3 g/12.5 g 20.8 g/2.4 g	298 kcal/14.6 g/16.3 g 22.8 g/2.7 g	314 kcal/19.1 g/16.6 g 18.3 g/2.6 g	318 kcal/10.0 g/14.0 g 39.5 g/2.4 g						
5月 19日(月)		5月 20日(火)		5月 21日(水)		5月 22日(木)		5月 23日(金)		5月 24日(土)		5月 25日(日)	
朝食	南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・えのき)	ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁(南瓜・いんげん)	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁(白菜・高野豆腐)	ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁(里芋・うまい菜)	肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	炊き合わせ(木の葉しんじょ・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉子麩・椎茸)						
	98 kcal/4.2 g/2.0 g 16.5 g/1.5 g	143 kcal/7.7 g/5.5 g 17.4 g/2.0 g	111 kcal/5.0 g/5.8 g 10.8 g/1.7 g	85 kcal/7.7 g/1.5 g 11.6 g/1.8 g	99 kcal/5.2 g/2.4 g 15.9 g/1.7 g	103 kcal/7.2 g/3.0 g 12.0 g/1.8 g	99 kcal/3.9 g/4.3 g 12.2 g/1.7 g						
昼食	絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・小松菜)	五目チラシずしの具(金時豆) 青梗菜とさつま揚げの煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁(こまき麩・大根菜)	豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(さつま芋・ちくわ)	赤魚のつけ焼き 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) すまし汁(わかめ・玉子麩)	鶏肉のマスタードソース かにカマ入り炒り卵 もやしとコーンの中華和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	さばの南蛮漬け うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ すまし汁(なめこ・大根)	鶏肉のチリソース 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(法菜・豆腐)						
	261 kcal/13.7 g/11.9 g 25.1 g/2.7 g	215 kcal/9.0 g/5.0 g 36.3 g/3.0 g	277 kcal/15.3 g/10.3 g 31.3 g/2.7 g	266 kcal/17.2 g/13.2 g 22.9 g/2.5 g	287 kcal/20.1 g/14.5 g 19.7 g/2.8 g	338 kcal/15.0 g/17.4 g 30.4 g/2.6 g	289 kcal/13.7 g/16.4 g 22.5 g/3.3 g						
夕食	タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)	水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ(白菜・じゃが芋)	ホキ唐揚げのマリネ風と粉ふき芋 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 中華スープ(菜の花・人参)	醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜のナムル みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)	さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁(こまき麩・人参)	お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ みそ汁(わかめ・もやし)	鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 みそ汁(さつま芋・大根菜)						
	290 kcal/16.9 g/14.9 g 21.8 g/2.6 g	300 kcal/12.6 g/16.2 g 26.5 g/2.8 g	282 kcal/14.2 g/15.8 g 22.5 g/3.1 g	376 kcal/15.6 g/20.1 g 32.9 g/3.3 g	310 kcal/18.0 g/16.2 g 22.4 g/2.9 g	252 kcal/13.1 g/13.1 g 21.5 g/2.9 g	315 kcal/21.8 g/13.5 g 25.0 g/2.7 g						

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

令和07年5月1日～令和07年5月31日

5月 26日(月)		5月 27日(火)		5月 28日(水)		5月 29日(木)		5月 30日(金)		5月 31日(土)			
朝食	ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁(青梗菜・里芋)		絹揚げの甘辛煮 いんげん胡麻和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)		刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)		鯖のつけ焼き 菜の花のナムル みそ汁(わかめ・里芋)		ツナじゃが煮 春雨の中華和え みそ汁(もやし・青梗菜)		ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)		
	72 kcal/4.3 g/0.7 g 12.9 g/1.8 g		99 kcal/4.3 g/3.9 g 11.9 g/1.7 g		105 kcal/5.7 g/3.6 g 14.6 g/1.9 g		157 kcal/12.3 g/7.7 g 10.6 g/2.0 g		122 kcal/4.0 g/4.1 g 17.7 g/1.8 g		102 kcal/5.2 g/4.5 g 10.8 g/1.8 g		
	72 kcal/4.3 g/0.7 g 12.9 g/1.8 g		99 kcal/4.3 g/3.9 g 11.9 g/1.7 g		105 kcal/5.7 g/3.6 g 14.6 g/1.9 g		157 kcal/12.3 g/7.7 g 10.6 g/2.0 g		122 kcal/4.0 g/4.1 g 17.7 g/1.8 g		102 kcal/5.2 g/4.5 g 10.8 g/1.8 g		
昼食	ボーククリームシチュー 肉団子と和風パスタ カリフラワーサラダ 		鶏ムネ肉の青じそ煮 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ みそ汁(白菜・玉子麩)		ホキ揚げのトマトソース 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(菜の花・椎茸)		牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜のドレッシング和え コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)		うどん たまごとじうどんの具 アジの漬け焼(麺の日) ブロッコリーとウインナのマヨ和え		ソーストンカツ ひじきと大豆の煮物 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・わかめ)		
	344 kcal/14.9 g/16.1 g 34.9 g/2.6 g		276 kcal/15.4 g/13.3 g 25.9 g/2.6 g		281 kcal/15.3 g/13.4 g 25.3 g/2.9 g		284 kcal/12.6 g/15.9 g 23.1 g/2.8 g		442 kcal/26.4 g/16.5 g 46.8 g/3.5 g		326 kcal/15.5 g/14.7 g 33.7 g/3.2 g		
	344 kcal/14.9 g/16.1 g 34.9 g/2.6 g		276 kcal/15.4 g/13.3 g 25.9 g/2.6 g		281 kcal/15.3 g/13.4 g 25.3 g/2.9 g		284 kcal/12.6 g/15.9 g 23.1 g/2.8 g		442 kcal/26.4 g/16.5 g 46.8 g/3.5 g		326 kcal/15.5 g/14.7 g 33.7 g/3.2 g		
夕食	鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます みそ汁(白菜・高野豆腐)		かれのいつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ みそ汁(こまき麩・小松菜)		ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の磯和え みそ汁(からし菜・もやし)		赤魚の香味揚げ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え すまし汁(えのき・さつま芋)		チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)		鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物 みそ汁(豆腐・椎茸)		
	325 kcal/16.8 g/20.7 g 16.5 g/3.1 g		308 kcal/16.0 g/9.5 g 41.2 g/2.6 g		306 kcal/15.3 g/17.8 g 21.1 g/3.0 g		280 kcal/15.2 g/12.3 g 27.9 g/2.6 g		307 kcal/13.6 g/19.6 g 18.8 g/2.9 g		224 kcal/16.8 g/8.5 g 20.7 g/2.7 g		
	325 kcal/16.8 g/20.7 g 16.5 g/3.1 g		308 kcal/16.0 g/9.5 g 41.2 g/2.6 g		306 kcal/15.3 g/17.8 g 21.1 g/3.0 g		280 kcal/15.2 g/12.3 g 27.9 g/2.6 g		307 kcal/13.6 g/19.6 g 18.8 g/2.9 g		224 kcal/16.8 g/8.5 g 20.7 g/2.7 g		