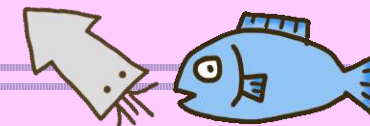


2025年5月 週間献立表



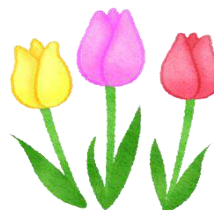
月日	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(豆腐・青梗菜) 野菜ソテー エノキの和え物 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 味噌汁(キャベツ・花麴) ちくわの旨煮 大根甘酢和え 漬物(柴漬け)	ご飯 味噌汁(えのき・巻き麴) 目玉焼き(付けブロッコリー) 南瓜サラダ ふりかけ(梅)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・人参) 切昆布炒り煮 木の実和え 漬物(刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(白菜・なめこ) 冬瓜の旨煮 インゲンの辛し和え 漬物(しその実漬け)	ご飯 味噌汁(しめじ・揚げ) 厚揚げの煮物(朝用) だし巻き卵 ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(小松菜・おつゆ麴) 南瓜の含め煮 もやしのドレッシング和え 鯛みそ
昼食	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 筍の煮物 焼きナス 付)糸カツオ・醤油 味噌汁(玉葱・揚げ) フルーツ(蜜豆缶)	ちらし寿司 蕪の煮物 白菜の柑橘和え 吸物(とろろ・蒲鉾) 和菓子(桜餅)	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ(キャベツ・タルタルソース) 小松菜炒り煮 キャロットサラダ 味噌汁(さつま芋・大根葉) フルーツ(バナナ)	ご飯 がめ煮 白菜のいり煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁(なす・しめじ) デザート(白桃缶)	ご飯 マトウダイの南部焼き 付け合わせ(オクラ) 炒り豆腐肉入り ポテトサラダ 味噌汁(里芋・春菊) カンタンデザート	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ(もやし・赤ピーマン) ひじきの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(大根・キャベツ) デザート(りんご缶)	菜飯 オクラのピーナツ和え 煮豆(三色豆) ゼリー(オレンジ)
夕食	ご飯 しいらの幽庵焼き 付け合わせ(菜の花) ごぼう金平 しめじナムル コンソメスープ(ミックスベジタブル)	ご飯 千草焼き肉入り 千草焼き肉入り【あん】 付け合わせ(サニーレタス) 里芋の旨煮 マカロニサラダ(ハム入り) 味噌汁(小松菜・松茸麴)	ご飯 豚しょうが焼き フキの炒め煮 青梗菜のさっぱり和え 吸物(オクラ・人参)	ご飯 赤魚のタラマヨ焼き 付け合わせ(アスパラ) 大豆五目煮 キャベツの二色和え 吸物(法蓮草・人参)	ご飯 鶏肉の回鍋肉 薩摩芋の煮物 卵の花サラダ 中華スープ(椎茸・人参)	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ(サニーレタス) 根菜の炒り煮 青梗菜の磯香和え かきたま汁	ご飯 鱈の西京焼き 付け合わせ(青梗菜) 切り干し大根の煮物 白菜の酢物 和風スープ(ワカメ・はんぺん)
カロリー 蛋白質 食塩	1516Kcal 55.7g 7.6g	1576Kcal 55.4g 8.8g	1601Kcal 56.7g 7.7g	1559Kcal 55.9g 7.4g	1559Kcal 55.3g 7.4g	1521Kcal 60.4g 7.8g	1527Kcal 56.3g 7.8g

★一言コラム★

『チューリップ』

チューリップは3月～5月にかけて花を咲かせます。早生品種は3月下旬頃から、中生品種は4月中旬頃から、晩生品種は4月下旬から咲くのが目安です。チューリップの原産地は、中央アジアから北アフリカにかけての地域といわれています。このエリアには、現在も原種のチューリップが多数自生しています。日本へチューリップが伝わってきたのは、江戸時代の終わり頃とされています。当時は入手困難で、限られた人しか育てることができなかったようですが今では幅

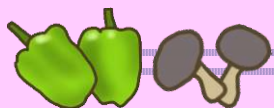
広い人が楽しめるようになっています。春の花を楽しみましょう♪



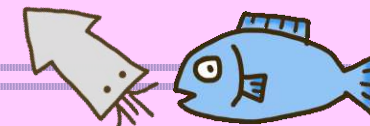
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年5月 週間献立表



月日	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(油揚げ・青梗菜) つみれの煮物(朝用) ほうれん草のおかか和え しそ昆布	ご飯 味噌汁(南瓜・人参) フキの煮物 納豆 ふりかけ(味カツオ)	ご飯 味噌汁(豆腐) ほうれん草オムレツ(付ブロッコリー) 筍の煮物 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) ギセイ豆腐旨煮(朝用) インゲンの胡麻和え ふりかけ(海苔香味)	ご飯 味噌汁(大根葉・じゃが芋) 高野豆腐の煮物 キャベツの二色和え 梅びしお	ご飯 味噌汁(里芋・春菊) レンコン炒り煮 もやしなます ふりかけ(野菜)	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) ひじきの煮物 大根の胡麻クリーミー和え 漬物(高菜漬け)
昼食	稲荷寿司 巻き寿司 天ぷら盛合せ 天ぷら付け合わせ(おろし大根・しょうが) 茶碗蒸し小鉢 アスパラのかにかま和え 赤だし こどもの日ゼリー	ご飯 ハンバーグ 【ソース】ハンバーグ 付け合わせ(人参) ジャーマンポテト スパゲティサラダ 豆乳スープ デザート(黄桃缶)	ご飯 シイラの煮つけ 添え物(小松菜) 里芋の田舎煮 白菜の昆布茶和え 味噌汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ(みかん缶)	ご飯 小倉生まれの焼きうどん 柔らか焼餃子 大根のシソ香和え 吸物(オクラ・えのき) ゼリー(レモン)	親子丼 切昆布の炒り煮 オクラの梅和え 味噌汁(さつま芋・油揚げ) フルーツ(ミックス)	ご飯 バサのちゃんちゃん焼き 薩摩芋の煮物 青梗菜の辛し和え 吸物(えのき・花麩) くずもち(紫芋)	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ(ミックスベジタブル) ポテトタコ炒め ほうれん草のお浸し 吸物(茄子・わかめ) フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツの桜えび炒め ブロッコリーツナ和え ミネストローネ風(洋風野菜・玉ねぎ)	ご飯 マトウダイの更紗蒸し 牛蒡金平 エノキの和え物 味噌汁(白菜・おつゆ麩)	ご飯 中華春巻き既製品 付)ポン酢(主菜用) 付け合わせ(サニーレタス・茹で卵) キャベツ包み煮 キャロットサラダ 中華スープ(青梗菜・ワカメ)	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ(青梗菜) がんもの煮物 マカロニサラダ(ハム入り) 味噌汁(なす・人参)	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ(菜の花) 茄子の炒め煮肉入り カリフラワーのドレッシング和え もずくスープ(もずく・豆腐)	ご飯 鶏のから揚げ 付け合わせ(サニーレタス) 簡単チャンプル ごぼうサラダ 吸物(はんぺん・オクラ)	ご飯 たらのカレームニエル 付け合わせ(ブロッコリー) 南瓜のつや煮 小松菜の磯香和え 香味スープ(赤ピーマン・菜の花)
カロリー 蛋白質 食塩	1560Kcal 58.2g 8.3g	1607Kcal 56.9g 7.6g	1623Kcal 55.9g 8.1g	1592Kcal 60.5g 8.0g	1579Kcal 59.7g 8.4g	1520Kcal 56.0g 7.4g	1521Kcal 55.9g 7.4g

★一言コラム★

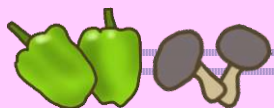
『立夏(りっか)』

今年の立夏は5月5日です。夏の気配が立ち上がってきたような時期で春分と夏至のちょうど中間になります。期間的には5月20日までの15日間を指します。旬の食べ物としては粽(ちまき)があります。茅(ちがや)や笹の葉でもち米を蒸したものです。5月5日に食べるのは中国の詩人が亡くなったこの日に供え物として笹で包んだ米を川に投げ入れたという故事からきています。

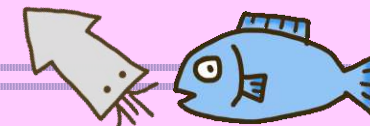


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年5月 週間献立表



月日	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麴) 冬瓜のくず煮 炒り卵 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(油揚げ・青梗菜) ひろすの煮物朝用 オクラの和え物 ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(茄子・人参) ふくら卵の花 青梗菜のピーナツ和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 筍の煮物 ポテトサラダ 漬物(刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・人参) 蕪の煮物 えのきの柚子風味和え ふりかけ(梅)	ご飯 味噌汁(しめじ・松茸麴) 茄子の炒め煮 だし巻き卵 漬物(しその実漬け)	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 南瓜の含め煮 冷奴 海苔の佃煮
昼食	ご飯 コロッケセット 付け合わせ(サニーレタス) 大豆五目煮 もやしナムル ソーメン汁(素麺・かまぼこ) 杏仁豆腐	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 添え物(小松菜) 切り干し大根いり煮 タマゴサラダ 吸物(はんぺん・巻き麴) デザート(白桃缶)	牛丼 ポテトの旨煮 ブロッコリー柑橘和え ワカメの中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯 ホキの磯辺焼き 付け合わせ(ほうれん草) 大根田舎煮 キャベツのシソ香和え 味噌汁(玉葱・オクラ) デザート(プチケーキキャラメル)	ご飯 肉団子の甘酢煮 里芋の含め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(大根葉・おつゆ麴) ゼリー(グレープ)	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(オクラ) 小松菜の炒め煮 春雨サラダ 吸物(はんぺん・花麴) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 月見うどん(肉あり) キャベツ煮 ほうれん草の白和え フルーツ(リンゴ缶)
夕食	ご飯 白身魚のみぞれソース添え 付け合わせ(アスパラ) 白菜の炒め煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁(豆腐)	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ(キャベツ) 厚揚げの煮物 菜の花の胡麻和え 味噌汁(白菜・なめこ)	ご飯 マトウダイのきのこあんかけ ごぼうの炒り煮 小松菜の塩昆布和え 味噌汁(さつま芋・キャベツ)	ご飯 ミートローフ 【ソース】ミートローフ 付け合わせ(ブロッコリー) 煮豆(三色豆) インゲン辛し和え かぼちゃのポタージュ	ご飯 魚の唐揚げ 付け合わせ(菜の花) ギセイ豆腐旨煮 大根ナマス コンソメスープ(ミックスベジタブル)	ご飯 麻婆豆腐 さつまいもオレンジ煮 マカロニサラダ 中華スープ(青梗菜・人参)	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ(サニーレタス) レンコン炒り煮 さわやかサラダ 吸物(えのき・豆腐)
カロリー 蛋白質 食塩	1602Kcal 59.5g 7.7g	1537Kcal 57.2g 7.5g	1564Kcal 56.6g 7.6g	1571Kcal 55.4g 7.5g	1528Kcal 55.0g 7.2g	1663Kcal 55.2g 8.0g	1549Kcal 55.8g 8.2g

★一言コラム★

『カーネーション』

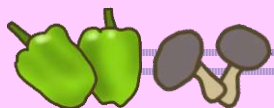
カーネーションの花言葉は「無垢で深い愛」です。この花言葉がついたのはキリスト教が由来です。カーネーションはキリストが処刑されたときに聖母マリアの涙から生まれたといわれています。それ以降、キリストの受難や母性を象徴とし、聖母マリアとともに描かれる機会が増えたことにちなんでされています。また、花言葉は色によって異なります。例えば、赤は定番の母への愛／純粋な愛、白は尊敬、ピンクは感謝などになります。リビングや庭先などで緑を楽しみましょう♪♪



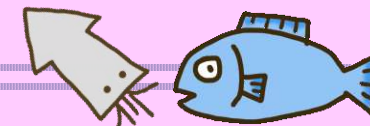
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年5月 週間献立表



月日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(里芋・春菊) 人参しりしり オクラの胡麻和え ふりかけ(野菜)	ご飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) つみれの煮物(朝用) 卵の花サラダ 漬物(高菜漬け)	ご飯 味噌汁(椎茸・人参) 赤魚西京焼き(朝食用) 木の実和え 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 味噌汁(白菜・なめこ) 大豆五目煮 菜の花の和え物 ふりかけ(味カツオ)	ご飯 味噌汁(大根菜・油揚げ) がんもの煮物 ナムルもやし 漬物(しそ昆布)	ご飯 味噌汁(薩摩芋・人参) 筍の煮物 納豆 漬物(柴漬け)	ご飯 味噌汁(白菜・おつゆ麴) 目玉焼き(付アスパラ) カリフラワーの梅肉和え 海苔の佃煮
昼食	野菜カレー ほうれん草のソテー もやしのドレッシング和え デザート(みかん缶)	ご飯 ホキの和風オイル焼き 付け合わせ(ミックスベジタブル) 切昆布の炒り煮 ごま豆腐 味噌汁(青梗菜・巻き麴) ゼリー(コーヒー)	ご飯 変わり油淋鶏 添え物(小松菜) 蕪の煮物 インゲンの柑橘和え 味噌汁(南瓜・しめじ) デザート(黄桃缶)	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ(サニーレタス) 厚揚げの煮物 キノコの和え物 赤だし(オクラ・わかめ) デザート(くず餅抹茶)	ご飯 マトウダイのトマトソース煮込み 付け合わせ(アスパラ) 南瓜サラダ 味噌汁(じゃが芋・人参) フルーツ(パイン缶)	ご飯 豚バラ大根 ふくら高野煮 白菜のおかか和え コンソメスープ(玉葱・人参) 簡単デザート(プリン)	ゆかりご飯 ちゃんぽん シュウマイ 付)ポン酢(副菜用) 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 白身魚のフライ 付け合わせ(キャベツ・タルタルソース) ひじきのいり煮 大根なます ミネストローネ風(洋風野菜・玉ねぎ)	ご飯 肉じゃが フキの煮びたし キャベツの二色和え 吸物(法蓮草・人参)	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ(オクラ) ジャーマンポテト ごぼうサラダ かきたま汁	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め 大根炒り煮 ブロッコリマヨ和え 中華スープ(ワンタン・人参)	ご飯 関西風お好み焼き 焼きナス 青梗菜の磯香和え 吸物(豆腐・しめじ)	ご飯 魚のくわ焼き 付け合わせ(ミックスピーマン) キャベツの洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(茄子・人参)	ご飯 バサのけんちゃん焼き 付け合わせ(オクラ) 牛蒡のきんぴら チンゲンのお浸し 吸物(とろろ・蒲鉾)
カロリー 蛋白質 食塩	1582Kcal 55.9g 7.3g	1531Kcal 55.4g 8.1g	1575Kcal 55.6g 8.1g	1567Kcal 58.5g 7.2g	1554Kcal 55.1g 7.5g	1542Kcal 58.9g 7.7g	1517Kcal 57.7g 8.4g

★一言コラム★

『小満(しょうまん)』

2025年の小満は5月21日です。小満は、万物が次第に成長し天地に満ち始める頃。江戸時代の『暦便覧』では、「万物盈満(えいまん。物事が十分に満ち足りること)すれば草木枝葉繁る」とあります。なかでも、秋にまいた麦に穂がつく頃にあたり、その出来具合に「少し満足する」、ひと安心するといった意味です。この時期のおすすめの食べ物は、サクランボです。サクランボは追熟しない果物なので、一番おいしいタイミングで頂きましょう♪

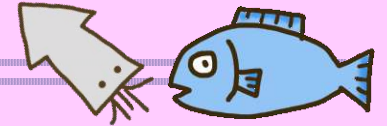
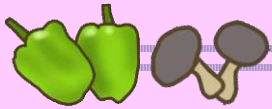


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年5月 週間献立表

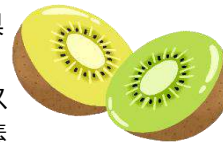


月日	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	6月1日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(茄子・人参) 薩摩芋の煮物 ブロッコリーの青しそ和え ふりかけ(海苔香味)	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) 南瓜のつや煮 オクラの昆布茶和え 漬物(刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) だし巻き卵 法蓮の二色和え ふりかけ(梅)	ご飯 味噌汁(里芋・人参) 冬瓜のくず煮 チンゲンのおかか和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁(南瓜・しめじ) ほうれん草オムレツ(付ブロッコリー) 付)ケチャップ 菜の花の和え物 漬物(しその実漬け)	ご飯 味噌汁(大根葉・おつゆ麩) ふきの煮物 卵豆腐 ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(小松菜・松茸麩) 大根田舎煮 キャベツのシソ香和え 海苔の佃煮
昼食	ご飯 赤魚の酒粕焼き 付け合わせ(菜の花) 切り干し大根いり煮 キャベツの酢の物 味噌汁(わかめ・巻き麩) ゼリー(オレンジ)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(サニーレタス) レンコン炒り煮 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・なめこ) フルーツ(ミックス)	ご飯 鯖の西京焼き 付け合わせ(キャベツ) なめらか卵の花 なますもやし 中華スープ(ワンタン・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯 焼きそば ひじきの煮物 春菊の辛し和え 吸物(豆腐) デザート(たい焼きこしあん)	ご飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(おろし大根) ギセイ豆腐旨煮 小松菜胡麻和え 味噌汁(玉葱・揚げ) デザート(白桃缶)	ご飯 鶏肉のマリネ 筍の煮物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ(洋風野菜) デザートストロベリー	和風ピラフ ひろうすの煮物 マカロニサラダ 吸物(茄子・わかめ) デザート(りんご缶)
夕食	ご飯 八宝菜 柔らか焼き餃子 付)ポン酢(副菜用) 春雨サラダ 中華スープ(ビーフン・蒸し鶏)	ご飯 海老カツ 【タルタルソース】 付け合わせ(青梗菜) ポテトたらこ炒め 小松菜の磯香和え 吸物(はんぺん・花麩)	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 切昆布の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・椎茸)	ご飯 ホキタマヨ焼き 付け合わせ(サニーレタス) 白菜の炒め煮 インゲンのピーナツ和え 洋風スープ(キャベツ・人参)	ご飯 豚肉豆腐 里芋含め煮 エノキの和え物 モズクスープ(もずく・春菊)	ご飯 マトウダイの南部焼き 付け合わせ(アスパラ) 煮豆(三色豆) 青梗菜としめじのおかか和え 吸物(蒲鉾・オクラ)	ご飯 タンダリーフィッシュ 付け合わせ(ミックスピーマン) ほうれん草のソテー 白菜なます クリームスープ
カロリー 蛋白質 食塩	1542Kcal 55.9g 7.9g	1526Kcal 55.5g 7.8g	1519Kcal 54.2g 7.3g	1537Kcal 55.3g 7.8g	1568Kcal 60.1g 6.5g	1544Kcal 58.3g 7.5g	1529Kcal 56.2g 8.0g

★一言コラム★

『キウイフルーツ』

キウイの旬の時期は、ニュージーランド産(外国産)であれば5月から12月、福岡県や愛媛県など国産であれば11月から4月頃です。キウイは、果肉が緑色の「グリーンキウイ」と、果肉が黄金色の「ゴールドキウイ」の2つに大きく分けられます。グリーンキウイは甘味と酸味のバランスが良く、ゴールドキウイは甘味が強めとなっています。食物繊維、ビタミンE、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれているので、味の好みに合わせて選びましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。