


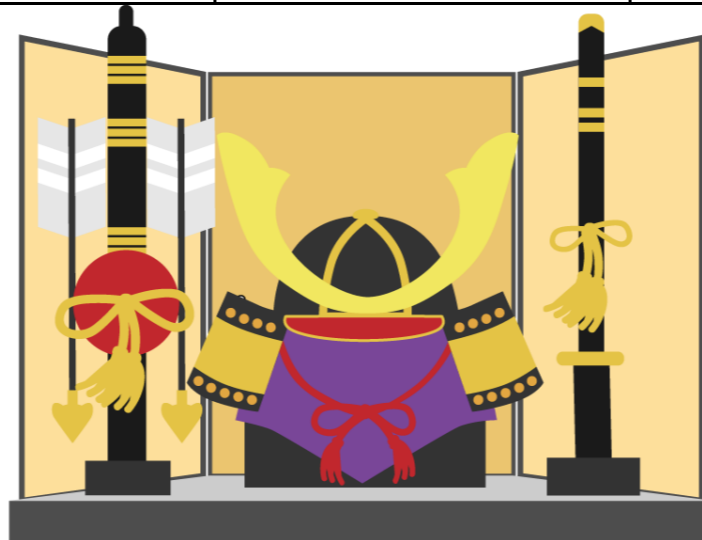
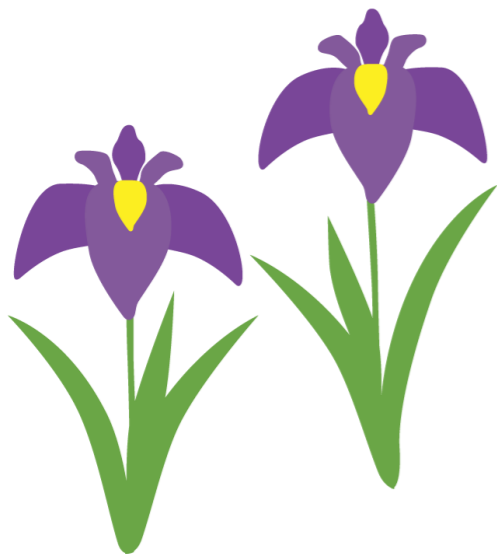
週間献立表 2026年5月①

		5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝 昼 お 夕 日計		御飯 ツナとキャベツの炒め物 ほうれん草のお浸し のり佃煮 すまし汁(シイタケ, 大根葉)	御飯 ハムとブロッコリーの炒め じゃが芋の和風クリーム和え 味噌汁(わかめ, ねぎ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの含め煮 漬物 味噌汁(じゃが芋, 人参) ヨーグルト
		あんかけ焼きそば えび風味焼売 バナナムース 中華スープ(大根, カイワレ)	ハヤシライス(備蓄) 盛り合わせサラダ フルーツ(カクテル缶) ヨーグルト	シーフードカレー ミモザサラダ ヨーグルト(ストロベリーソース) コンソメスープ(しろ菜, しめじ)
		★マスカットゼリー	あんドーナツ ★いちごゼリー	カステラ ★メロンゼリー
		御飯 あじの利休焼き 切り昆布の煮物 南瓜の和風マヨ和え 味噌汁(玉ねぎ, ナス)	御飯 さばの照り焼き ピーマンの当座煮 即席漬け すまし汁(巻麩, みつば)	御飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し すまし汁(花麩, ねぎ)
		エネルギー:1337kcal 食塩相:6.9g	エネルギー:1581kcal 食塩相:8.4g	エネルギー:1492kcal 食塩相:7.7g



週間献立表 2026年5月②

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
朝	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁(大根葉, 油揚げ) ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 漬物 味噌汁(冬瓜, 絹さや) ヨーグルト	パン ポトフ スパゲティサラダ フルーツ缶(パイン) ヨーグルト	パン コンソメスープ(白菜, 人参) オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 さつま揚げの含め煮 もやしと水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(えのき, 玉ねぎ)	御飯 厚焼卵 ブロッコリーの胡麻あえ 味噌汁(ナス, カイワレ) ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 漬物 味噌汁(サツマ芋, 大根葉) ヨーグルト
昼	ツナのトマトスパゲティ グリーンサラダ フルーツ缶(黄桃) ポタージュ	【こどもの日】 五目ちらし寿司 豆腐の野菜そぼろあんかけ フルーツ缶(洋なし) すまし汁(花麩, カイワレ)	御飯 三色ピーマンのチンジャオロース 焼売 青りんごゼリー 中華スープ(ニラ, きくらげ)	御飯 サワラのゴマポン酢かけ 春雨のピリ辛炒め フルーツ缶(カクテル) すまし汁(花麩, カイワレ)	ツナマヨサンド & コロケサンド 白菜とささみのサラダ フルーツ缶(りんご) ヨーグルト	御飯 鶏肉と車麩の治部煮 じゃが芋のゆず胡椒マヨ焼き フルーツ缶(みかん) すまし汁(チゲソ菜, 人参)	御飯 赤魚のみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ ヨーグルト(洋ナシ) 味噌汁(巻麩, みつば)
お	コーヒーゼリー	とと焼き(苺クリーム) ★マスカットゼリー	バウムクーヘン(チョコ) レモネードゼリー	レモネードゼリー ★いちごゼリー	ロールケーキ(バニラ) ★グレープゼリー	エクレア ★マスカットゼリー	れもんのパウンドケーキ ★いちごゼリー
夕	御飯 助宗たらのバターポン酢 金平ごぼう(ソフト備蓄) ふりかけ すまし汁(ねぎ, 杓苳草)	御飯 鶏肉の竜田焼き さつまいもの田舎煮 おくらの梅肉がけ 味噌汁(はんぺん, カイワレ)	御飯 あじの塩麩焼き 切干大根の煮物 キャベツの柚子風味 味噌汁(里芋, 青ねぎ)	御飯 チキンカツ ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白玉麩, 大根葉)	御飯 さばと野菜の甘味噌だれ ビーフン炒め 菜の花のナムル 中華スープ(わかめ, カイワレ)	御飯 白身魚フライ 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁(おつゆ麩, 青ねぎ)	御飯 豚肉の甘辛炒め 白菜とイカのオイスター炒め煮 酢味噌和え すまし汁(はんぺん, ねぎ)
日計	エネルギー:1477kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1493kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1507kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1493kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1442kcal 食塩相:6.1g	エネルギー:1611kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1403kcal 食塩相:7.2g



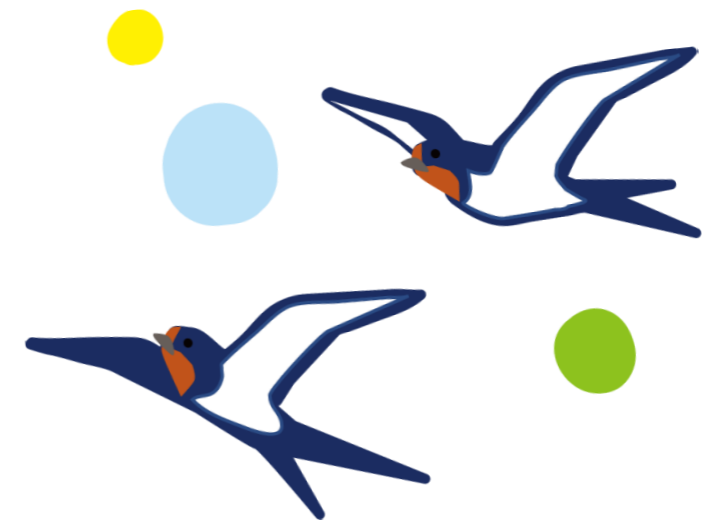
週間献立表 2026年5月③

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
朝	パン コンソメスープ(キャベツ, 玉ねぎ) スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	御飯 がんと南瓜の煮物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(白菜, 絹さや) ヨーグルト	パン コンソメスープ(えのき, グリーンピース) じゃが芋のツナソテー スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁(油揚げ, しめじ) ヨーグルト	御飯 里芋の煮物 白菜のゆずドレ和え 味噌汁(えのき, カイワレ) ヨーグルト	御飯 炒り卵 かにかま和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ, 青ねぎ)	御飯 はんぺんの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁(小松菜, 人参) ヨーグルト
昼	御飯 肉団子と野菜の甘酢炒め 温奴 フルーツ缶(りんご) すまし汁(冬瓜, ねぎ)	からだ元気【発酵食品で元気】 厚揚げと茄子の醤油麹麻婆丼 人参しりしり パインとマンゴーのヨーグルト 中華スープ(冬瓜, 青ねぎ)	御飯 助宗だらの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め フルーツ缶(みかん) すまし汁(白玉麩, みつば)	塩ラーメン 春巻き しろ菜と人参のナムル フルーツ缶(黄桃)	ポークハヤシライス 揚げなすの生姜炒め フルーツ缶(カクテル) 卵スープ	ロールパン 鶏とほうれん草のシチュー ダイスサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳	御飯 鱈の焼き南蛮 南瓜ときのこのバター醤油炒め 枝豆腐 味噌汁(しろ菜, 大根葉)
お	グレープゼリー	コーヒーサンドモカ ★コーヒーゼリー	きなこまんじゅう ★マスカットゼリー	いちごゼリー	★グレープゼリー	ドーナツ ★コーヒーゼリー	ミニあんぱん ★いちごゼリー
夕	御飯 蒸し鶏の薬味醤油 里芋の含め煮 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ, フキノエ)	御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き ピーマンとちくわの金平 ふりかけ 味噌汁(花麩, 大根葉)	御飯 豚肉豆腐 小松菜としらすの塩昆布炒め ブロッコリーのポン酢マヨ和え 味噌汁(あさり, ねぎ)	御飯 ハンバーグ 和風オムソース はんぺん煮 白和え すまし汁(シイタケ, 大根葉)	御飯 さわらの味噌漬け焼き 大豆と根菜の煮物 漬物 すまし汁(白玉麩, 青ねぎ)	御飯 厚揚げのそぼろ炒め 花野菜のチーズ焼き もやしと水菜の塩昆布和え 味噌汁(巻麩, えのき)	御飯 トンカツ きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) すまし汁(とろろ昆布, ねぎ)
日計	エネルギー:1501kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1593kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1438kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1500kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1469kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1609kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1494kcal 食塩相:7.1g



週間献立表 2026年5月④

	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁(里芋, カイワレ) ヨーグルト	パン クリームスープ(玉ねぎ, 人参) オムレツ キャベツサラダ ヨーグルト	御飯 ちくわの含め煮 ビーンズサラダ 味噌汁(なめこ, ｷﾝゲﾝ菜) ヨーグルト	パン ｺﾝｽｰﾌﾟ(小松菜, 玉ねぎ) 野菜とツナのソテー ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 具入り炒り卵 ゆかり和え 味噌汁(ナス, カイワレ) ヨーグルト	パン ｺﾝｽｰﾌﾟ(玉ねぎ, シイタケ) ウインナーソテー スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 肉団子の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(ｷﾝゲﾝ菜, ねぎ) ヨーグルト
昼	ライス チキンビーンズ ｶﾌﾞﾜｰのごまドレサラダ フルーツ缶(りんご) ｺﾝｽｰﾌﾟ(ｷﾝゲﾝ菜, 人参)	エビチャーハン ビーフン炒め フルーツ缶(パイン) 中華ｽｰﾌﾟ(玉ねぎ, 大根葉)	けんちんうどん なべしぎ いんげんのマヨ和え ヨーグルト(ﾌﾙｰﾍﾞﾘｰｰｰｰ)	御飯 かぼちゃコロケ 大根のかにかまあん フルーツ缶(みかん) 味噌汁(白玉麩, 大根葉)	挽肉と豆のカレーライス 白菜のコールスロー フルーツ缶(カクテル) ｺﾝｽｰﾌﾟ(ｷﾝｷﾞ草, 人参)	御飯 鱈の照り焼き 南瓜の含め煮 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(はんぺん, 大根葉)	【栄養士監修メニュー】 御飯 ｶｲのﾏｰﾙそら豆豆乳ソース さつま芋のバター煮 フルーツ缶(みかん) ｺﾝｽｰﾌﾟ(えのき, 人参)
お	コーヒーゼリー	きなこようかん	バウムクーヘン ★マスカットゼリー	★メロンゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★グレープゼリー	抹茶プリン	りんごのデニッシュ ★いちごゼリー
夕	御飯 さばの幽庵焼き 小松菜のさっと煮 大根の甘酢漬け 味噌汁(白菜, 青ねぎ)	御飯 ミートローフ きのこソース 冬瓜のおかか煮 ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁(花麩, カイワレ)	御飯 和風チキンピカタ 高野豆腐の炊き合わせ ふりかけ すまし汁(青ねぎ, 人参)	御飯 野菜入り麻婆豆腐 イカとにらのチヂミ 白菜のナムル 春雨スープ	御飯 助宗たらの味噌漬焼 ひじきの煮物 ふりかけ すまし汁(えのき, 大根葉)	御飯 親子煮 ちんげん菜のバター醤油炒め オクラのポン酢和え すまし汁(巻麩, ねぎ)	御飯 豚肉の梅照り焼き 茄子の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(わかめ, 白菜)
日計	エネルギー:1451kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1526kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1514kcal 食塩相:6.0g	エネルギー:1512kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1486kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1530kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1456kcal 食塩相:7.3g



週間献立表 2026年5月⑤

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝	パン コンソメスープ(かぶ, インゲン) 野菜とベーコンのバターソテー パンプキンサラダ ヨーグルト	御飯 目玉焼 白菜のゆかり和え 味噌汁(キャベツ, 人参) ヨーグルト	パン クラムチャウダー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃) ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁(えのき, 玉ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(小松菜, 人参) スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ちんげん菜のわさび和え すまし汁(白玉麩, ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(かぶ, カイワレ) ウインナーソテー ポテトサラダ 牛乳
昼	わかめ御飯 かに玉(手作り) 里芋のそぼろ煮 ぶどうムース すまし汁(花麩, 青ねぎ)	御飯 肉じゃが 厚揚げの和風あんかけ 高菜漬け 味噌汁(巻麩, 青ねぎ)	御飯 鶏肉のつくね焼 キャベツの千切りサラダ いちごムース 味噌汁(サツマ芋, ねぎ)	きつねそば 里芋の和風マヨネーズ焼き 大根の柚子和え 青りんごゼリー	御飯 さばの味噌煮 ピーマンとささみの炒め物 フルーツ缶(りんご) すまし汁(マイタケ, みつば)	ライス ハンバーグ ツナソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(しろ菜, えのき)	御飯 あじの和風ムニエル 冬瓜と舞茸の煮浸し フルーツ缶(みかん) 味噌汁(豆腐, 大根葉)
お	ロールケーキ(コーヒー) ★コーヒーゼリー	牛乳黒糖プリン	★マスカットゼリー	紅茶ケーキ ★メロンゼリー	お誕生日ケーキ バナナムース	イチゴスペシャル ★いちごゼリー	ミルクティープリン
夕	御飯 鶏肉のおろし煮 焼きビーフン フルーツ缶(パイン) 味噌汁(豆腐, 大根葉)	御飯 豚肉のカレー炒め 冬瓜の水晶煮 フルーツ缶(洋なし) すまし汁(えのき, みつば)	御飯 鰯の醤油麹焼き ごぼうの山椒炒め いんげんの生姜和え 味噌汁(マイタケ, わかめ)	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のオリーブオイルソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ナス, カイワレ)	御飯 豆腐のそぼろ野菜あんかけ 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なめこ, 大根葉)	御飯 白身魚フライ 白菜の明太煮 漬物 味噌汁(もやし, 青ねぎ)	御飯 鶏肉のグリル 塩レモンだれ 切り昆布の煮物 チンゲン菜のおかか和え すまし汁(はんぺん, 青ねぎ)
日計	エネルギー:1543kcal 食塩相:7.5g	エネルギー:1460kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1388kcal 食塩相:6.6g	エネルギー:1581kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1589kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1462kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1439kcal 食塩相:7.5g

