

2024年 5月献立予定表



		1(木)		2(木)		3(金)		4(土)	
朝	水分補給のタイミングは？ 日中の水分補給								
		水分補給のポイント ● こまめに水分補給 ● のどが乾く前に水分補給 ● アルコール飲料での水分補給は× ● 1日あたり1.2リットルの水分補給 ● 起床時、入浴前後に水分補給 ● 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに							
食		麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物	パン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 人参金平 ゆずみそ
昼		御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース コロケ フレンチサラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース コロケ フレンチサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 揚げ茄子の生姜あんかけ なめ茸和え フルーツ	御飯 味噌汁 揚げ茄子の生姜あんかけ なめ茸和え フルーツ	御飯 味噌汁 揚げ茄子の生姜あんかけ なめ茸和え フルーツ	御飯 味噌汁 揚げ茄子の生姜あんかけ なめ茸和え フルーツ	御飯 味噌汁 揚げ茄子の生姜あんかけ なめ茸和え フルーツ	御飯 味噌汁 揚げ茄子の生姜あんかけ なめ茸和え フルーツ
おやつ		どらやき	ようかんロール	いちごプリン	いちごプリン	いちごプリン	いちごプリン	いちごプリン	いちごプリン
夕		御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 茄子のそぼろあんかけ もずく酢	御飯 すまし汁 白身魚の味噌バターソース 里芋の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 里芋の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 里芋の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 里芋の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 里芋の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 里芋の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 里芋の煮物 お浸し
食		5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
朝		御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 納豆	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ ピーマン炒め 漬物	パン コーンポタージュ ポークビーンズ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 五目巾着の煮物 キャベツのカレー炒め	パン コンソメスープ ハムエッグ 花野菜サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 インゲン豆の胡麻炒め のり佃煮	御飯 味噌汁 肉じゃが じゃこ炒め ふりかけ	御飯 味噌汁 肉じゃが じゃこ炒め ふりかけ
昼		御飯 すまし汁 カニクリームコロッケ 青菜の旨塩炒め もずく酢 ゼリー	御飯 すまし汁 鶏肉のまろみ焼き 五目煮 白和え フルーツ	ナポリタン オニオンスープ ミニオムレツ シーザーサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉じゃが レンコン炒め 甘酢和え ゼリー	御飯 味噌汁 クリームコロッケ 香辛ソース 南瓜の煮物 ツナ和え フルーツ	御飯 味噌汁 コンソメスープ クリームコロッケ コールスローサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ
おやつ		柏餅	薄皮まんじゅう	カステラ	バナナオムレツ	水ようかん	ほうじ茶プリン	ヨーグルトケーキ	ヨーグルトケーキ
夕		御飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 蕪のかにあんかけ お浸し	御飯 味噌汁 ぶり大根 アサリのんにく炒め 香味和え	御飯 すまし汁 鱈の味噌煮 野菜炒め ごま和え	御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き 冬瓜の煮物 梅和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 ナムル	御飯 すまし汁 鱈の塩焼き 冬瓜の煮物 くるみ和え	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩炒め 煮浸し 玉葱サラダ	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩炒め 煮浸し 玉葱サラダ
食		12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	
朝		御飯 味噌汁 がんもの煮物 レンコン金平 納豆	御飯 味噌汁 信田煮 ツナ炒め 漬物	パン ホワイトシチュー ベーコンソテー フレンチサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 厚揚げの炒めもの 五目煮	パン コンソメスープ オムレツ 豆サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 きのこ炒め うめびしお	御飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の煮物 ふりかけ	御飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の煮物 ふりかけ
昼	特別食	御飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 竹輪の煮物 おかか和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 竹輪の煮物 おかか和え フルーツ	御飯 味噌汁 かき揚げうどん 玉子焼き ボン酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 里芋の白煮 マヨ醬油和え フルーツ	御飯 味噌汁 温玉牛丼 味噌汁 マスのバター醤油焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 ゼリー	御飯 味噌汁 温玉牛丼 味噌汁 かぼちゃの煮物 おろし和え フルーツ	御飯 味噌汁 中華スープ 白身魚の中華あんかけ 豆腐焼売 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 中華スープ 白身魚の中華あんかけ 豆腐焼売 ナムル 杏仁豆腐
おやつ		ゆずまんじゅう	マドレーヌ	いちごカステラ	羊かんしぐれ	羊かんしぐれ	キャラメルプリン	お誕生日ケーキ	お誕生日ケーキ
夕		御飯 すまし汁 赤魚の煮つけ 茄子の味噌炒め お浸し	御飯 味噌汁 タラの胸焼焼き ふきの煮物 香味和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 野菜炒め カニカマ和え	御飯 すまし汁 サバの塩焼き 冬瓜のかにあんかけ ピーナツ和え	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め 大根の煮物 冷奴	御飯 すまし汁 鱈のネギ塩焼き ぜんまいの煮物 冷奴	御飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 炊き合わせ 塩酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 炊き合わせ 塩酢和え
食		19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
朝		御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 キャベツのカレー炒め 漬物	パン オニオンスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 鶏肉団子の煮物 真砂炒め	パン パンキンポタージュ ウインナーと野菜のチーズ焼き スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 大根の金平 のり佃煮	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 ピーマン炒め ふりかけ	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 ピーマン炒め ふりかけ
昼		御飯 味噌汁 とんかつ ふろふき大根 わさび和え ゼリー	御飯 すまし汁 鶏肉の柚子胡椒焼き かぶの煮物 辛子和え フルーツ	御飯 餃子 中華和え フルーツ	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 甘酢和え ゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のかぶら蒸し きのこ炒め 甘酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 かぼちゃコロッケ シーザーサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き ふきの煮物 めた和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き ふきの煮物 めた和え フルーツ
おやつ		ミニたいやき	よもぎクリーム饅頭	バウムクーヘン	カスタードケーキ	福栗まんじゅう	マンゴープリン	紅茶ケーキ	紅茶ケーキ
夕		御飯 すまし汁 カレーの煮つけ 茄子田楽 くるみ和え	御飯 味噌汁 鱈の生姜煮 そぼろ炒め おかか和え	御飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 五目煮 ごま和え	御飯 すまし汁 アジの西京焼き 切干大根の煮物 高菜和え	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 豚肉と野菜オイスターソース炒め 里芋の含め煮 柚子和え	御飯 味噌汁 鱈の照り焼き 南瓜の煮物 お浸し	御飯 味噌汁 鱈の照り焼き 南瓜の煮物 お浸し
食		26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)	
朝		御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ さつま芋の煮物 納豆	御飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ きのこ炒め 漬物	パン ポトフ ベーコンソテー ごぼうサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の卵とじ じゃが芋の煮物	パン コーンポタージュ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め バスタサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 野菜炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 野菜炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 肉詰め福寿の煮物 野菜炒め ゆずみそ
昼		御飯 味噌汁 アジフライ 大根のかにあんかけ 磯和え フルーツ	焼ききたパン ビーフシチュー オーブン焼き グリーンサラダ ゼリー	肉うどん 竹輪の磯揚げ 生姜和え フルーツ	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 甘酢和え ゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のかぶら蒸し きのこ炒め 甘酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐
おやつ		福子	おやき	メープルケーキ	どらやき	ようかんロール	ミルクプリン	紅茶ケーキ	紅茶ケーキ
夕		御飯 中華スープ 回鍋肉 かにシュウマイ 春雨サラダ	御飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 根菜の煮物 もずく酢	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 里芋の煮物 わさび和え	御飯 すまし汁 白身魚のみぞれ煮 茄子の味噌炒め 塩昆布和え	御飯 味噌汁 豚肉と茄子の焼肉風炒め 冬瓜の煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 鱈の味噌煮 レンコン金平 お浸し	御飯 味噌汁 鱈の味噌煮 レンコン金平 お浸し	御飯 すまし汁 鱈の味噌煮 レンコン金平 お浸し
食									

*都合により献立を変更することがあります。