

# 2024年 5月献立予定表

	28(日)	29(月)	30(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝食	<b>水分補給のタイミングは？</b> <b>日常時の水分補給</b>  <p>(※コップ1杯とは、150ml~200ml程度です)</p>			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 肉詰め稲荷の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツ炒め ぶりかけ
昼食	<b>水分補給のポイント</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● こまめに水分補給</li> <li>● アルコール飲料での水分補給は×</li> <li>● 起床時、入浴前後に水分補給</li> <li>● のどが渇く前に水分補給</li> <li>● 1日あたり1.2リットルの水分補給</li> <li>● 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに</li> </ul> <p>出典：環境省ホームページ (http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php)</p>			サンドイッチ コンソメスープ コロッケ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 ヒレカツ 小松菜と油揚げの煮びたし 冷奴 ゼリー	親子丼 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 中華スープ 白身魚のチリソース煮 春巻き ナムル 愛玉子
おやつ	<b>水分補給のポイント</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● こまめに水分補給</li> <li>● アルコール飲料での水分補給は×</li> <li>● 起床時、入浴前後に水分補給</li> <li>● のどが渇く前に水分補給</li> <li>● 1日あたり1.2リットルの水分補給</li> <li>● 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに</li> </ul>			だらやき	ようかんロール	抹茶プリン	パナナケーキ
夕食	<b>水分補給のポイント</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● こまめに水分補給</li> <li>● アルコール飲料での水分補給は×</li> <li>● 起床時、入浴前後に水分補給</li> <li>● のどが渇く前に水分補給</li> <li>● 1日あたり1.2リットルの水分補給</li> <li>● 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに</li> </ul>			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 鰯の塩焼き 冬瓜の煮物 辛子和え	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 しらす和え
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	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 ビーマン炒め 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 インゲンの胡麻炒め のりの佃煮	御飯 味噌汁 肉じゃが じゃこ炒め ぶりかけ
昼食	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 鶏肉のもろみ焼き 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 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 チキンソテー 香味ソース 南瓜の煮物 ツナ和え フルーツ	ポークカレー 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 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	レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう	カステラ	バナナオムレット	水ようかん	ほうじ茶プリン	ヨーグルトケーキ
夕食	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 アサリのにんにく炒め 香味和え	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 野菜炒め ごま和え	御飯 すまし汁 鰯の蒲焼き 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 鰯の塩麹焼き 大根の煮物 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
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝食	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 肉詰め稲荷の煮物 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 ぶりかけ
昼食	<b>母の日ランチ</b> シュークリーム	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	かき揚げうどん 玉子焼き ポン酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 里芋の白煮 マヨ醤油和え フルーツ	御飯 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	ハヤシライス コンソメスープ ジャーマンポテト かぶのサラダ フルーツ	御飯 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	シュークリーム	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	キャラメルプリン	牛乳ケーキ
夕食	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 タラの幽庵焼き 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 ビーナッツ和え	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め 大根の煮物 ごま和え	御飯 すまし汁 鰯のネギ塩焼き 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 土佐酢和え
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝食	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 ス克蘭ブルエッグ 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 バンブキンポタージュ ウィ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 ビーマン炒め ぶりかけ
昼食	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	野菜タンメン 餃子 中華和え フルーツ	御飯 すまし汁 牛肉じゃが レンコン炒め 梅和え フルーツ	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	シーフードカレー コンソメスープ 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 ぬた和え 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
夕食	御飯 すまし汁 カレイの煮つけ 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 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 お浸し
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)
朝食	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 肉詰め豆腐の煮物 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 パスタサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 野菜炒め ゆずみそ	
昼食	<b>誕生会ランチ</b> お誕生日ケーキ	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト ツナサラダ ゼリー	肉うどん 竹輪の磯部揚げ 生姜和え フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉豆腐 青菜炒め のり和え フルーツ	御飯 味噌汁 ぶり大根 ピリ辛炒め ひじきのサラダ フルーツ	中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐	
おやつ	お誕生日ケーキ	おやき	メープルケーキ	だらやき	ようかんロール	ミルクプリン	
夕食	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 鯖の味噌煮 レンコン金平 お浸し	