

# 5月献立表

## 屋根より高いこいのぼり

春から夏に変わる節目の八十八夜は種まきや茶摘みを盛んに行います。  
お茶にちなんで、「ミニケーキ(抹茶)」をお召し上がり下さい。  
空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の端午の節句。  
昼食には節句のお祝い膳をご用意させていただきます。



|     |  | 5月1日(水)   | 5月2日(木)  | 5月3日(金)  | 5月4日(土)  | 5月5日(日)  |
|-----|--|---|--|--|--|--|
|     |  |   |  |  |  |  |
| 朝食  |  | 御飯<br>かにすり身と南瓜の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                   | パン<br>コンソメスープ<br>ツナと野菜の炒め物<br>フルーツ<br>牛乳         | 御飯<br>ちくわの煮物<br>マカロニサラダ<br>梅干し<br>味噌汁<br>ヨーグルト             | 御飯<br>目玉焼き<br>かにかまサラダ<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳         | 御飯<br>ソーセージソテー<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト           |
| 昼食  |  | <b>【八十八夜】</b><br>あずき御飯<br>太刀魚の醤油麹焼き<br>車麩の炊き合わせ<br>味噌汁<br>ミニケーキ | 御飯<br>マスのバターポン酢<br>さつま芋金平<br>おくらの和え物<br>味噌汁      | カレーライス<br>福神漬け<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツムース            | 御飯<br>あぶらかれいと<br>野菜の柚子あん<br>里芋の煮っころがし<br>漬物<br>味噌汁 | <b>【端午の節句】</b><br>筍御飯<br>天ぶら盛り合わせ<br>三色なます<br>すまし汁<br>ぶどうゼリー |
| おやつ |  | バウムクーヘン (チーズ)   | コーヒーゼリー  | もみじまんじゅう   | 豆乳プリン  | 生どら焼き  |
| 夕食  |  | 麦ごはん<br>豚肉の塩だれ焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>とろろ<br>赤だし                      | 御飯<br>卵と海老の旨塩炒め<br>春雨とトマトのサラダ<br>中華スープ<br>やわらか杏仁 | 御飯<br>めばるのみりん漬け焼き<br>がんもどきの含め煮<br>いんげんの<br>くるみ味噌和え<br>すまし汁 | 御飯<br>鶏肉のしそ香り焼き<br>切り昆布の煮物<br>長芋の塩ナムル<br>すまし汁      | 御飯<br>大葉香る 豚肉の香味炒め<br>五目しんじょうの<br>炊き合わせ<br>しる菜の辛子和え<br>味噌汁   |
| 1日計 |  | エネルギー:1690kcal タンパク:63.3g<br>脂質:50.6g 食塩相:8.4g                  | エネルギー:1606kcal タンパク:65.5g<br>脂質:49.2g 食塩相:7.6g   | エネルギー:1559kcal タンパク:54.4g<br>脂質:40.3g 食塩相:9.2g             | エネルギー:1510kcal タンパク:67.3g<br>脂質:39.3g 食塩相:8.1g     | エネルギー:1589kcal タンパク:51.5g<br>脂質:42.5g 食塩相:7.8g               |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 5月献立表

2024年5月6日～5月12日

|     | 5月6日(月)   | 5月7日(火)   | 5月8日(水)   | 5月9日(木)   | 5月10日(金)  | 5月11日(土)  | 5月12日(日)  |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
|     |  |  |  |  |  |  |                |
| 朝食  | 御飯<br>ふんわり真丈の<br>和風あんかけ<br>スナップえんどうのからし和え<br>たいみそ<br>味噌汁、フルーツ                     | パン<br>コンソメスープ<br>ポイルウインナー<br>タラモサラダ<br>野菜ジュース                                     | 御飯<br>野菜のツナ炒め<br>しろ菜の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                  | パン<br>コンソメスープ<br>バイクドエッグ<br>フルーツ<br>牛乳  | 御飯<br>ソーセージ炒め<br>おくらの生姜和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                   | 御飯<br>ちくわと野菜の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>フルーツ  | 御飯<br>ウインナーと<br>野菜の炒め物<br>千切り野菜サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁、ヨーグルト   |
| 昼食  | 御飯<br>鶏肉の塩レモンだれ<br>里芋の白煮<br>胡瓜の酢味噌がけ<br>すまし汁                                      | ソース焼きそば<br>冬瓜のかにかまあん<br>中華スープ<br>フルーツポンチ  | ゆかり御飯<br>ほっけの塩焼き<br>大豆五目煮<br>長芋の酢の物<br>味噌汁  | 御飯<br>メンチカツ<br>ひじきの煮物<br>胡瓜のナムル<br>すまし汁   | 三色丼<br>切干大根の煮物<br>トマトの葱だれ<br>味噌汁  | 御飯<br>助宗たらの甘辛煮<br>アスパラと<br>ベーコンのバター炒め<br>モロヘイヤのお浸し<br>すまし汁                          | <b>特別食</b><br> |
| おやつ | クリームブッセ   | せんべい  | あんバタまん  | いちごゼリー  | 牛乳まんじゅう   | プチシュー   | 黒糖&きなこパンケーキ   |
| 夕食  | 御飯<br>さわらのみりん漬け焼き<br>がんもの炊き合わせ<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁                                | 御飯<br>さばの味噌煮<br>ピーマンの塩炒め<br>浅漬け<br>すまし汁   | 御飯<br>鶏肉と油麩の治部煮<br>なすの生姜炒め<br>春雨とわかめの和え物<br>すまし汁                                  | 御飯<br>赤魚の葱蒸し<br>南瓜の煮物<br>かぶの塩昆布和え<br>味噌汁  | 御飯<br>あじの味噌漬け焼き<br>ブロッコリーの炒め物<br>もずく酢<br>すまし汁                                       | 御飯<br>牛肉と野菜の<br>オイスター炒め<br>五目金平<br>しらすおろし<br>味噌汁                                    | 御飯<br>豚肉のごま漬け焼き<br>しろ菜の煮浸し<br>長芋の梅肉がけ<br>味噌汁  |
| 1日計 | 1献立:-:1473kcal タバク:60.6g<br>脂質:34.5g 食塩相:7.3g                                     | 1献立:-:1616kcal タバク:49.0g<br>脂質:58.6g 食塩相:10.6g                                    | 1献立:-:1552kcal タバク:62.4g<br>脂質:41.0g 食塩相:7.4g                                     | 1献立:-:1485kcal タバク:49.3g<br>脂質:38.8g 食塩相:7.7g                                       | 1献立:-:1341kcal タバク:56.9g<br>脂質:25.1g 食塩相:8.0g                                       | 1献立:-:1407kcal タバク:57.0g<br>脂質:33.3g 食塩相:8.6g                                       | 1献立:-:1599kcal タバク:61.1g<br>脂質:32.3g 食塩相:4.8g   |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 5月献立表

2024年5月13日～5月19日

|     | 5月13日(月)  | 5月14日(火)  | 5月15日(水)  | 5月16日(木)  | 5月17日(金)  | 5月18日(土)   | 5月19日(日)  |
|-----|---|---|---|---|---|--|---|
|     |  |  |  |  |  |   |  |
| 朝食  | 御飯<br>目玉焼き<br>白菜と油揚げのお浸し<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>フルーツ                                   | パン<br>ポトフ風<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ<br>ジョア   | 御飯<br>白身魚のふんわり煮物<br>スナップえんどうのサラダ<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                          | パン<br>コンソメスープ<br>野菜のツナ炒め<br>フルーツ<br>牛乳  | 御飯<br>ウインナーと<br>野菜の炒め物<br>しろ菜の和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁、ヨーグルト                              | 御飯<br>ハムエッグ<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳   | 御飯<br>さつま揚げの含め煮<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                  |
| 昼食  | 御飯<br>ぶりの照り焼き<br>ぜんまいの炒め煮<br>たたき胡瓜<br>すまし汁  | 肉おろしうどん<br>花しんじょうと<br>菜の花の炊き合わせ<br>長芋の酢の物<br>フルーツ                                 | あさりと<br>ほうれん草のドリア<br>さつま芋のレーズン煮<br>ピクルス<br>トマトスープ<br>フルーツポンチ                      | 御飯<br>さばの薬味醤油<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>浅漬け<br>味噌汁   | 中華丼<br>かに風味焼売<br>トマトとわかめの和え物<br>中華スープ<br>ピーチムース                                     | <b>【シェフアイディアメニュー】</b><br>パセリライス<br>めばるのグリル キャロットソース<br>フレンチサラダ<br>青りんごゼリー<br>コンソメスープ | 御飯<br>麻婆豆腐<br>ぎょうざ<br>もやしと人参の<br>ザーサイ和え<br>中華スープ                                    |
| おやつ | 抹茶クリームパンケーキ   | ロールケーキ (バニラ)  | エクレア  | クリームブッセ   | ショコラスペシャル   | ソフトクレープ  | もみじまんじゅう  |
| 夕食  | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ごぼうの山椒炒め<br>ほうれん草と<br>しめじの和え物<br>味噌汁                             | 御飯<br>ほっけのしそ香り焼き<br>筍の土佐煮<br>うの花<br>味噌汁   | 御飯<br>厚揚げと海老の<br>塩だれ炒め<br>いかと野菜の煮物<br>キャベツの塩昆布和え<br>すまし汁                          | 御飯<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>春雨の炒め物<br>白菜のしそ和え<br>味噌汁   | 御飯<br>柚子香る<br>あじの野菜蒸し<br>切り昆布の煮物<br>おくらのからし和え<br>味噌汁                                | 御飯<br>鶏肉とさつま芋の<br>黒酢炒め<br>なすの田舎煮<br>長芋の梅だれ<br>味噌汁                                    | 御飯<br>白身魚のもろみ味噌焼き<br>南瓜の甘煮<br>しろ菜の和え物<br>すまし汁                                       |
| 1日計 | 1食材*:1409kcal タバク*:53.4g<br>脂質*:36.7g 食塩相*:7.9g                                   | 1食材*:1559kcal タバク*:57.3g<br>脂質*:44.1g 食塩相*:9.0g                                   | 1食材*:1561kcal タバク*:51.3g<br>脂質*:30.2g 食塩相*:8.9g                                   | 1食材*:1634kcal タバク*:55.5g<br>脂質*:50.6g 食塩相*:7.2g                                     | 1食材*:1501kcal タバク*:52.8g<br>脂質*:39.1g 食塩相*:8.1g                                     | 1食材*:1733kcal タバク*:64.1g<br>脂質*:58.3g 食塩相*:7.3g                                      | 1食材*:1520kcal タバク*:58.9g<br>脂質*:32.2g 食塩相*:8.5g                                     |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 5月献立表

2024年5月20日～5月26日

|     | 5月20日(月)  | 5月21日(火)  | 5月22日(水)  | 5月23日(木)  | 5月24日(金)  | 5月25日(土)  | 5月26日(日)  |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
|     |  |  |  |                |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>ソーセージと野菜の炒め物<br>アスパラの和え物<br>梅干し<br>味噌汁<br>牛乳                                | パン<br>トマトスープ<br>ポイルウインナー<br>フルーツ<br>野菜ジュース  | 御飯<br>目玉焼き<br>チンゲン菜のしらす和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                 | パン<br>肉団子のカレー風味スープ<br>スナップえんどうのサラダ<br>フルーツ<br>牛乳  | 御飯<br>ちくわと野菜の煮物<br>ほうれん草とツナの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                             | 御飯<br>魚肉ソーセージと<br>野菜の炒め物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁、フルーツ                                    | 御飯<br>海老ボールと冬瓜の煮物<br>南瓜サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                  |
| 昼食  | パン<br>クリームシチュー<br>ほうれん草のソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>マスカットゼリー                              | 茶そば<br>ピーマンと<br>ちくわの炒め物<br>白菜の塩昆布和え<br>フルーツヨーグルト                                  | 御飯<br>チキン南蛮<br>ふきの土佐煮<br>たたき胡瓜<br>味噌汁   | <b>特別食</b><br> | <b>ご当地【鹿児島県】</b><br>さつますもじ<br>里芋のとも和え<br>蒸し鶏と豆苗の梅肉がけ<br>さつま汁<br>パイン風味のフルーツムース       | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>ピーマンの炒め物<br>なめ茸おろし<br>味噌汁   | パセリライス<br>ポークビーンズ<br>じゃが芋のグラタン<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ                                 |
| おやつ | せんべい  | フルーツパウンドケーキ   | コーヒー牛乳プリン   | バウムクーヘン(チョコ)  | どら焼き  | 塩まんじゅう  | メープルパンケーキ   |
| 夕食  | 炊き込み御飯<br>太刀魚のわさび醤油<br>冬瓜のかにかまあん<br>もずく酢<br>味噌汁                                   | 御飯<br>つくね焼き<br>ひじきの煮物<br>高菜漬け<br>味噌汁  | 御飯<br>さわらのはちみつ照り焼き<br>茄子のオランダ煮<br>冷奴<br>すまし汁                                      | 御飯<br>豚肉と野菜の<br>オイスター炒め<br>ブロッコリーの海老あん<br>中華くらげの和え物<br>中華スープ                                      | 御飯<br>助宗たらの<br>味噌バターソース<br>じゃが芋の煮っころがし<br>おくらの生姜和え<br>すまし汁                          | 御飯<br>鶏肉の柚子こしょう焼き<br>なすの含め煮<br>トマトのわさび醤油和え<br>すまし汁                                  | 菜めし<br>ほっけの山椒焼き<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>長芋の塩昆布和え<br>味噌汁                                   |
| 1日計 | 1材料:-:1600kcal タバク:-:60.5g<br>脂質 :48.2g 食塩相:9.2g                                  | 1材料:-:1763kcal タバク:-:56.5g<br>脂質 :47.9g 食塩相:13.3g                                 | 1材料:-:1582kcal タバク:-:63.6g<br>脂質 :52.5g 食塩相:7.3g                                  | 1材料:-:1655kcal タバク:-:65.3g<br>脂質 :41.4g 食塩相:5.7g  | 1材料:-:1505kcal タバク:-:57.0g<br>脂質 :21.6g 食塩相:8.9g                                    | 1材料:-:1319kcal タバク:-:54.6g<br>脂質 :25.9g 食塩相:7.2g                                    | 1材料:-:1628kcal タバク:-:61.3g<br>脂質 :46.1g 食塩相:9.6g                                    |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 5月献立表 2024年5月27日～5月31日

|     | 5月27日(月)  | 5月28日(火)  | 5月29日(水)  | 5月30日(木)  | 5月31日(金)  |  |  |
|-----|---|---|---|---|---|--|--|
|     |      |  |  |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>カリフラワーの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>フルーツ                                  | パン<br>ポタージュ<br>ミートボール<br>フルーツ<br>ジョア  | 御飯<br>ちくわと野菜の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳  | パン<br>トマトスープ<br>オムレツ<br>フルーツ<br>野菜ジュース  | 御飯<br>海老ボールの<br>和風あんかけ<br>マカロニサラダ<br>梅干し<br>味噌汁、牛乳                                  |  |  |
| 昼食  | <b>からだ元気【おいしく減塩】</b><br>玄米入り枝豆御飯<br>あぶらかれのゆず胡椒味噌だれ<br>さつま芋の豆乳煮<br>新玉ねぎのおかかぼん酢<br>きのこ汁 | 味噌ラーメン<br>長芋のたらこ炒め<br>胡瓜と人参のナムル<br>フルーツ   | 御飯<br>豚肉のカレー炒め<br>なすの田舎煮<br>煮豆<br>味噌汁   | 御飯<br>白身魚の香味だれ<br>ぜんまいの炒め煮<br>アスパラの胡桃和え<br>味噌汁                                      | 御飯<br>大葉香る<br>豚肉の香味炒め<br>冬瓜のさっぱり煮<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁                              |  |  |
| おやつ | 人形焼   | カステラ  | ドーナツ  | ワッフル  | もみじまんじゅう  |  |  |
| 夕食  | 御飯<br>和風チキンローフ<br>ピーマンと<br>厚揚げの炒め物<br>浅漬け<br>味噌汁                                      | 御飯<br>あじの塩麹焼き<br>花しんじょうの炊き合わせ<br>ごま豆腐<br>味噌汁                                      | 御飯<br>マスの梅だれ<br>かぶのふろふき<br>菜の花のお浸し<br>すまし汁  | 御飯<br>肉豆腐<br>じゃが芋と<br>そら豆の炒め物<br>チンゲン菜の酢味噌がけ<br>すまし汁                                | 御飯<br>ぶり大根<br>ごぼうのゆず胡椒炒め<br>春雨とわかめの和え物<br>味噌汁                                       |  |  |
| 1日計 | 1食材:-:1488kcal タンパク:61.3g<br>脂質:29.2g 食塩相:7.3g  | 1食材:-:1454kcal タンパク:53.9g<br>脂質:36.7g 食塩相:8.9g                                    | 1食材:-:1600kcal タンパク:64.2g<br>脂質:46.0g 食塩相:8.8g                                    | 1食材:-:1505kcal タンパク:54.4g<br>脂質:36.8g 食塩相:7.8g                                      | 1食材:-:1561kcal タンパク:51.9g<br>脂質:39.7g 食塩相:9.1g                                      |  |  |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉

