

# 5月献立表

サニーステージ 大和

|     |                                                             |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   | 2025/5/1 (木)                                                                                 | 2025/5/2 (金)                                             | 2025/5/3 (土)                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝食  | 1日 たけのご御飯<br>さわらの塩焼<br>アスパラの炒め物<br>ポテトサラダ<br>たけのご御飯<br>すまし汁 | 7日 誕生日会<br>ミートローフ<br>グリーンサラダ<br>フルーツ<br>御飯<br>コンソメスープ                               | 28日 美味しい御飯の日<br>鶏肉の唐揚げ<br>鮭の塩焼<br>なすの煮浸し<br>アスパラのサラダ<br>フルーツ<br>漬物<br>御飯<br>みそ汁   |  | かに風味雑炊<br>がんもと野菜の煮物<br>白菜のおかか和え<br>漬物 牛乳 415kcal                                             | ふの玉子とじ<br>チンゲンサイのお浸し<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 430kcal          | 野菜つみれの煮物<br>カリフラワーと人参のサラダ<br>漬物 ジョア<br>御飯 みそ汁 431kcal        |
|     | 昼食                                                          | 5日 こどもの日<br>キーマカレー<br>エビフライ<br>鯉のほり厚焼玉子<br>フルーツヨーグルト<br>おやつ：兜のプリン                   | 11日 母の日<br>メバルの煮付け<br>季節の天ぷら<br>天つゆ メロン<br>ぜんまいの煮物<br>御飯 すまし汁                     |                                                                                   | たけのご御飯<br> | チャーハン<br>春雨と蒸し鶏のサラダ<br>フルーツ<br>ワンタンスープ 444kcal           | 鶏肉の味噌焼<br>青菜のおかか和え<br>フルーツ<br>御飯 すまし汁 404kcal                |
| おやつ |                                                             |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   | ミルクティーゼリー 79kcal                                                                             | バナナチョコ 81kcal                                            | 抹茶パバロア 88kcal                                                |
| 夕食  |                                                             |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   | 鶏肉の菜種焼<br>五目豆<br>酢味噌和え<br>御飯 すまし汁 496kcal                                                    | 豚肉の焼肉風炒め<br>冬瓜のくず煮<br>いんげんの生姜和え<br>御飯 みそ汁 478kcal        | 赤魚と大根の煮付け<br>なすの香味和え<br>浅漬<br>御飯 みそ汁 420kcal                 |
|     | 2025/5/4 (日)                                                | 2025/5/5 (月)                                                                        | 2025/5/6 (火)                                                                      | 2025/5/7 (水)                                                                      | 2025/5/8 (木)                                                                                 | 2025/5/9 (金)                                             | 2025/5/10 (土)                                                |
| 朝食  | ロールパンサンド<br>大根と水菜のサラダ<br>ジュース<br>コンソメスープ 407kcal            | 肉詰いなりの煮付<br>納豆<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁486kcal                                            | 豆腐サンドの煮物<br>カリフラワーサラダ<br>ふりかけ 牛乳<br>御飯 みそ汁 425kcal                                | 竹輪と野菜の含煮<br>わさび和え<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 431kcal                                      | きのこ雑炊<br>なすとピーマンの味噌炒め<br>ごましょうゆ和え<br>漬物 牛乳 492kcal                                           | じゃがいもの煮物<br>小松菜のお浸し<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 415kcal           | さつま揚げの煮物<br>ほうれん草のマヨ和え<br>ふりかけ ジョア<br>御飯 みそ汁 415kcal         |
|     | 昼食                                                          | カツ煮<br>青梗菜のきのこあんかけ<br>かぶの酢の物<br>御飯 みそ汁 441kcal                                      |  | ためきうどん<br>肉団子<br>梅しそ和え<br>ヤクルト 453kcal                                            |             | 鶏肉の竜田揚げ<br>冬瓜の煮物<br>三色なます<br>御飯 みそ汁 541kcal              | たらのみぞれ煮<br>春雨の炒め物<br>白菜の磯和え<br>御飯 すまし汁 396kcal               |
| おやつ | カステラ 108kcal                                                |                                                                                     | 水ようかん 82kcal                                                                      |                                                                                   | ぶどうゼリー 52kcal                                                                                | さつまいも蒸しパン 104kcal                                        | どら焼き 110kcal                                                 |
| 夕食  | 豚肉とお揚げの和風炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>梅肉あえ<br>御飯 みそ汁 447kcal           | さばのねぎ味噌焼<br>里芋の旨煮<br>浅漬<br>御飯 すまし汁 507kcal                                          | 肉じゃが<br>生姜和え<br>煮豆<br>御飯 みそ汁 504kcal                                              | 豚肉と白菜の旨煮<br>れんこん炒り煮<br>ブロッコリーのぼん酢和え<br>御飯 みそ汁 552kcal                             | 麻婆豆腐<br>春巻<br>ピーナッツ和え<br>御飯 わかめスープ 535kcal                                                   | 肉と野菜の味噌炒め<br>豆腐のカニ風味あんかけ<br>フルーツ<br>御飯 すまし汁 568kcal      | あじのごま焼<br>かぼちゃのレモン煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>御飯 みそ汁 440kcal          |
|     | 2025/5/11 (日)                                               | 2025/5/12 (月)                                                                       | 2025/5/13 (火)                                                                     | 2025/5/14 (水)                                                                     | 2025/5/15 (木)                                                                                | 2025/5/16 (金)                                            | 2025/5/17 (土)                                                |
| 朝食  | ベーコンとブロッコリーのソテー<br>いんげんサラダ<br>ジュース フレンチトースト<br>スープ 382kcal  | はんぺんの玉子とじ<br>納豆<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 493kcal                                          | ハムと野菜のソテー<br>白菜のおかか和え<br>ふりかけ 牛乳<br>御飯 みそ汁 422kcal                                | じゃが芋とベーコン炒め<br>なめたけ和え<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 451kcal                                  | さき雑炊<br>がんもの煮付<br>マヨネーズ和え<br>漬物 牛乳 472kcal                                                   | はんぺんと大根の煮物<br>チンゲンサイの海苔和え<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 393kcal     | 野菜の中華炒め<br>キャベツのレモンしょうゆ和え<br>ふりかけ ジョア<br>御飯 みそ汁 441kcal      |
|     | 昼食                                                          |  | ベーコンとマカロニのグラタン<br>イタリアンサラダ<br>フルーツ<br>黒糖ロール スープ 507kcal                           | 冷やしとろろそば<br>野菜コロッケ<br>菜の花の和え物<br>ヤクルト 483kcal                                     | 鶏肉のマヨ照焼<br>冬瓜のくず煮<br>かぼちゃサラダ<br>御飯 みそ汁 553kcal                                               | 豆腐ハンバーグボン酢だれ<br>グリーンサラダ<br>フルーツ<br>御飯 みそ汁 540kcal        | 中華丼<br>春雨のサラダ<br>フルーツ<br>わかめスープ 453kcal                      |
| おやつ | お楽しみおやつ                                                     | 小豆ミルクかん 74kcal                                                                      | 紅茶ケーキ 115kcal                                                                     | あんみつ 68kcal                                                                       | オレンジゼリー 52kcal                                                                               | 手作りプリン 66kcal                                            | 抹茶の蒸しケーキ                                                     |
| 夕食  | 豚肉の生姜炒め<br>大学芋<br>卵豆腐<br>御飯 みそ汁 510kcal                     | 餃子<br>煮びたし<br>おくらの梅和え<br>御飯 みそ汁 481kcal                                             | 白身魚と野菜ぼん酢炒め<br>切干大根の煮物<br>ピーナッツ和え<br>御飯 みそ汁 419kcal                               | 麻婆なす<br>かぶの中華煮<br>酢の物<br>御飯 中華スープ 504kcal                                         | さわらの香味焼<br>れんこんの煮物<br>キャベツのごま和え<br>御飯 すまし汁 442kcal                                           | 鶏肉のさっぱり焼<br>高野豆腐の煮物<br>梅しそ和え<br>御飯 みそ汁 432kcal           | たらときのこの塩麹煮<br>ひじきの煮物<br>おくらの和え物<br>御飯 みそ汁 388kcal            |
|     | 2025/5/18 (日)                                               | 2025/5/19 (月)                                                                       | 2025/5/20 (火)                                                                     | 2025/5/21 (水)                                                                     | 2025/5/22 (木)                                                                                | 2025/5/23 (金)                                            | 2025/5/24 (土)                                                |
| 朝食  | スクランブルエッグ<br>フレンチサラダ<br>ジュース パン<br>スープ 398kcal              | 豚肉ときこの醤油炒め<br>納豆<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 500kcal                                         | 生揚げと根菜の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 434kcal                                 | さつま揚げの甘辛炒め<br>ブロッコリーの辛子和え<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 396kcal                              | しらす雑炊<br>野菜つみれの煮物<br>青梗菜のピーナッツ和え<br>佃煮 牛乳 437kcal                                            | 竹輪と野菜のソテー<br>赤しそ和え<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 388kcal            | がんもの煮付<br>もやしのごま和え<br>ふりかけ ジョア<br>御飯 みそ汁 412kcal             |
|     | 昼食                                                          | さばの味噌煮<br>切昆布の煮物<br>枝豆サラダ<br>御飯 すまし汁 533kcal                                        | メンチカツ<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>フルーツ<br>御飯 みそ汁 586kcal                                | ミートソーススパゲティ<br>キャベツのソテー<br>なすのさっぱり和え<br>スープ 505kcal                               | ポークカレー<br>白菜のサラダ<br>フルーツ<br>スープ 511kcal                                                      | たらの天ぷら<br>ひじきの煮物<br>大根なます<br>御飯 みそ汁 588kcal              | 和風ハンバーグ きのこあん<br>フィッシュソーセージの炒め物<br>マカロニサラダ<br>御飯 みそ汁 570kcal |
| おやつ | みたらしだんご 55kcal                                              | カフェオレゼリー 79kcal                                                                     | クレープ(いちご) 84kcal                                                                  | バナナマフィン 127kcal                                                                   | 白玉ぜんざい 117kcal                                                                               | シュークリーム 63kcal                                           | 饅頭 102kcal                                                   |
| 夕食  | 鶏肉のマヨネーズ焼<br>かぶの旨煮<br>はすの土佐和え<br>御飯 みそ汁 484kcal             | あじの塩焼<br>とうがんの田楽<br>いんげんのごまマヨ和え<br>御飯 すまし汁 418kcal                                  | 他人煮<br>金平ごぼう<br>大根のサラダ<br>御飯 みそ汁 514kcal                                          | 白身魚のピカタ<br>里芋のごま和え<br>春雨サラダ<br>御飯 スープ 468kcal                                     | 豚肉のオイスター炒め<br>中華風冷奴<br>もやしの和え物<br>御飯 スープ 468kcal                                             | 鶏肉の甘酢炒め<br>さつまいもと刻昆布の煮物<br>かぶの柚子和え<br>御飯 みそ汁 438kcal     | さわらの柚庵焼<br>大根ときこの金平風<br>ビーフンソテー<br>御飯 すまし汁 497kcal           |
|     | 2025/5/25 (日)                                               | 2025/5/26 (月)                                                                       | 2025/5/27 (火)                                                                     | 2025/5/28 (水)                                                                     | 2025/5/29 (木)                                                                                | 2025/5/30 (金)                                            | 2025/5/31 (土)                                                |
| 朝食  | 野菜のソテー<br>ツナサラダ<br>ジュース パン<br>ワカメスープ 381kcal                | はんぺんの煮物<br>納豆<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 477kcal                                            | じゃが芋の旨煮<br>菜の花のお浸し<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 450kcal                                     | さつま揚げと里芋の煮物<br>ほうれん草の梅おかか和え<br>ふりかけ 牛乳<br>御飯 みそ汁 414kcal                          | 玉子雑炊<br>がんもと野菜の煮物<br>なめたけ和え<br>漬物 牛乳 411kcal                                                 | 野菜炒め物<br>青菜のサラダ<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 429kcal               | 目玉焼<br>チンゲンサイの海苔和え<br>鯛みそ ジョア<br>御飯 みそ汁 484kcal              |
|     | 昼食                                                          | あじの南蛮漬<br>根菜の煮物<br>昆布和え<br>御飯 みそ汁 484kcal                                           | 白身魚のカレー風味焼き<br>キャベツとツナの炒め物<br>フルーツ<br>御飯 すまし汁 583kcal                             | ソース焼きそば<br>シューマイ<br>枝豆のみぞれ和え<br>スープ 451kcal                                       |           | 野菜と豚肉の中華炒め<br>ミートボール 柚子おろし<br>ナムル<br>御飯 スープ 545kcal      | チキンカツレツ トマトソース<br>車麩のやわらか煮<br>カリフラワーのサラダ<br>御飯 みそ汁 527kcal   |
| おやつ | クリームワッフル 78kcal                                             | コーヒゼリー 44kcal                                                                       | 黒ごまプリン 90kcal                                                                     | ロールケーキ 126kcal                                                                    | 杏仁豆腐 77kcal                                                                                  | はちみつ蒸しパン 88kcal                                          | 黒みつかん 70kcal                                                 |
| 夕食  | ポークチャップ<br>スパゲティソテー<br>海藻サラダ<br>御飯 スープ 570kcal              | 鶏肉の香味焼 葱ソースがけ<br>ひじきの炒り煮<br>酢の物<br>御飯 すまし汁 448kcal                                  | かれいの味噌焼<br>かぼちゃの含め煮<br>ごま豆腐<br>御飯 すまし汁 464kcal                                    | 肉豆腐<br>じゃがいもの金平<br>煮豆<br>御飯 みそ汁 535kcal                                           | さばの煮付<br>大根の煮物<br>フルーツ<br>御飯 すまし汁 448kcal                                                    | シーフードのあっさりボン酢炒め<br>なすのしょうゆ炒め<br>ごまドレ和え<br>御飯 みそ汁 463kcal | 鶏肉のマスタード焼<br>冬瓜のくずあんかけ<br>小松菜のドレッシング和え<br>御飯 みそ汁 450kcal     |

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

—富士フードサービス(株)