

# 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、抹茶ようかん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』。  
昼食には天婦羅盛り合わせをおやつには「かしわ餅」を頂きます。



						5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝食 昼食 おやつ 夕食 1日計	朝食							
	昼食					御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 大根のゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
	おやつ					しょうが御飯 茹で豚 胡麻だれ 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁 ミニケーキ	御飯 あじのしそ香り焼き じゃが芋の味噌マヨ焼き 水菜の和え物 すまし汁	ロールパン チキンのマスタードクリーム コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
	夕食					御飯 ほっけのみりん漬け焼き 白滝の明太子炒め ほうれん草のしらす和え すまし汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ 焼きビーフン トマトの中華和え 中華スープ	麦ごはん さわらのほちみつ照り焼き たけのこの炒め物 とろろ 赤だし
1日計					1材料*:-1511kcal タバク*:68.7g 脂質*:40.7g 食塩相:8.2g	1材料*:-1499kcal タバク*:54.5g 脂質*:39.6g 食塩相:8.0g	1材料*:-1560kcal タバク*:61.1g 脂質*:53.0g 食塩相:7.2g	

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

2026年 5月4日～ 5月10日

	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)
							
	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)
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ 小松菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ポイルウイナー フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 大根の和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 おくらの生姜和え 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 鱈のバターポン酢 真砂炒め アスパラの和え物 すまし汁	<b>【端午の節句】</b> 筍御飯 天ぷら盛り合わせ 白菜のさっと煮 煮豆 すまし汁	醤油ラーメン かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け すまし汁	カレーライス かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き 里芋の煮っころがし 白菜のゆず和え 味噌汁	<b>【母の日】</b> 海鮮ちらし 炊き合わせ ごま豆腐 すまし汁 ピーチシヨート
おやつ	ミニクリームパン	焼皮かしわ餅	パウンドケーキ (レーズン)	エクレア	黒糖まんじゅう	いちごスペシャル	はちみつ入ドーナツ
夕食	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆五目煮 もずく酢 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 冬瓜のほたて風味あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ しろ菜の煮浸し 長芋の磯和え すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 かぶの浅漬け 味噌汁	御飯 あじの照り焼き ピーマンの塩炒め モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 豚肉の香味炒め ほうれん草とえのきのさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜 ぎょうざ 大根のしそ和え 中華スープ
1日計	1補材*:1460kcal タバ*ク*:59.4g 脂質*:33.5g 食塩相:8.6g	1補材*:1484kcal タバ*ク*:57.8g 脂質*:36.1g 食塩相:8.9g	1補材*:1431kcal タバ*ク*:56.5g 脂質*:38.4g 食塩相:8.5g	1補材*:1465kcal タバ*ク*:57.3g 脂質*:40.1g 食塩相:8.1g	1補材*:1333kcal タバ*ク*:48.3g 脂質*:27.2g 食塩相:9.1g	1補材*:1467kcal タバ*ク*:57.2g 脂質*:34.8g 食塩相:8.8g	1補材*:1634kcal タバ*ク*:62.5g 脂質*:33.5g 食塩相:5.7g

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

2026年 5月11日～ 5月17日

	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)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン あさりのクリームスープ 白菜のサラダ フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身の煮物 納豆 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ウインナーと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 海老ボールの和風あんかけ 小松菜のわさび和え のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き なすの田楽 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	スパゲッティナポリタン ツナサラダ 大麦のスープ りんごヨーグルト	御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 大根の帆立風味あん キャベツのゆかり和え 味噌汁	<b>【ご当地：北海道】</b> 御飯 ザンタレ(ザンギの甘酢だれ) コーンクリームポテトサラダ メロンゼリー 味噌汁	牛丼 じゃが芋の明太マヨ焼き おくらとえのきの和え物 味噌汁	御飯 あじの香味ソース 切り昆布の煮物 長芋の梅だれ すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ピーマンの塩炒め レタスの中華和え 中華スープ
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ(コーヒー)	クレープ(いちご)	雪の宿(煎餅)	人形焼き	マスカットゼリー	ショコラスペシャル
夕食	御飯 さばの幽庵焼き ごぼうの山椒炒め もずく酢 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 たけのこの炒め物 おくらのゆず和え すまし汁	御飯 あぶらかれの南蛮漬け 南瓜の甘煮 白菜のお浸し すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き ザーサイ 中華スープ	御飯 助宗たらの三つ葉あん 金平ごぼう 白菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	御飯 さわらのわさび醤油 大豆五目煮 トマトの和え物 味噌汁
1日計	1補料*:1586kcal タバク*:50.4g 脂質*:53.5g 食塩相:7.2g	1補料*:1491kcal タバク*:52.9g 脂質*:41.4g 食塩相:8.5g	1補料*:1367kcal タバク*:58.9g 脂質*:24.3g 食塩相:8.3g	1補料*:1772kcal タバク*:57.2g 脂質*:63.9g 食塩相:9.5g	1補料*:1325kcal タバク*:48.1g 脂質*:25.3g 食塩相:8.0g	1補料*:1503kcal タバク*:62.3g 脂質*:40.4g 食塩相:9.3g	1補料*:1627kcal タバク*:60.9g 脂質*:44.2g 食塩相:8.2g

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

2026年 5月18日～ 5月24日

	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)
							
朝食	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜の和え物 梅干し 味噌汁 野菜ジュース	パン ポタージュ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン カレー風味スープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 水菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 炒り卵 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 めばるの煮付け じゃが芋の青のりバター 冷奴 味噌汁	<b>【特別食】</b> 御飯、刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 切干大根の酢の物 すまし汁 フルーツあんみつ	肉うどん ピーマンの炒め物 おくらのからし和え ピーチヨーグルト	御飯 鶏の唐揚げ れんこんの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	三色丼 なすの田楽 おくらともやしの香味和え すまし汁	<b>【栄養士監修メニュー】</b> バターライス アブラカイのムニエル そら豆豆乳ソース チーズサラダ グレープゼリー、野菜スープ	炊き込み御飯 豆腐ハンバーグ れんこんの明太子炒め 新玉ねぎのおかか和え すまし汁
おやつ	ロールケーキ(チョコ)	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	オレンジゼリー	黒糖ケーキ	カステラ	牛乳プリン
夕食	麦ごはん 鶏肉の照り焼き がんもの炊き合わせ とろろ 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め たけのこの炒め物 しらす和え すまし汁	御飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 白和え 味噌汁	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ トマトの和え物 味噌汁	御飯 赤魚のわさび醤油 さつま芋の甘煮 いんげんのほたて風味和え 味噌汁	御飯 和風ミートローフ 白菜の煮浸し ゆかり和え すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き なすの含め煮 かぶの和え物 味噌汁
1日計	1食あたり:1400kcal タンパク*:56.1g 脂質*:30.4g 食塩相:8.4g	1食あたり:1637kcal タンパク*:60.4g 脂質*:35.7g 食塩相:6.0g	1食あたり:1563kcal タンパク*:60.4g 脂質*:45.7g 食塩相:8.3g	1食あたり:1639kcal タンパク*:58.8g 脂質*:52.9g 食塩相:8.4g	1食あたり:1465kcal タンパク*:57.2g 脂質*:31.5g 食塩相:8.3g	1食あたり:1452kcal タンパク*:58.7g 脂質*:31.5g 食塩相:7.6g	1食あたり:1487kcal タンパク*:54.7g 脂質*:43.5g 食塩相:8.4g

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 2026年 5月25日～ 5月31日

	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)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのゆず和え 漬物 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 梅干し 味噌汁 ジョア	パン ポターージュ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース	御飯 五目しんじょと野菜の煮物 キャベツのサラダ たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 生姜香る さわらの揚げ浸し ほうれん草のバター醤油炒め 卵豆腐 すまし汁	<b>【駅弁・長野県】</b> 大糸線の旅(十八穀米と野菜煮物) さつま芋のレモン煮 しろ菜のお浸し 味噌汁 りんごムース	とろろそば れんこん金平 チンゲン菜とほたて風味の和え物 いちごゼリー	御飯 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 水菜の和え物 味噌汁	チキンカレー 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ フルーツポンチ	<b>【からだ元気：発酵食品で元気】</b> 厚揚げとなすの 醤油麹麻婆丼 ほうれん草焼売 パインとマンゴーのヨーグルト ザーサイのスープ	御飯 鱈の南蛮漬け たけのこの炒め物 おくらのゆず和え 味噌汁
おやつ	パンナコッタ	メープルパンケーキ	ぼたぼた焼き(煎餅)	ドーナツ	コーヒーサンドモカ	黒糖ゼリー	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 鶏肉の梅だれ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ ごぼうとさつま揚げの炒め物 わさび豆腐 味噌汁	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 大豆五目煮 長芋の甘酢漬け すまし汁	御飯 あじの柚子こしょうだれ ひじきの煮物 京五色漬け 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ かにかまサラダ 味噌汁	御飯 めばるの野菜あん さつま芋金平 浅漬け 味噌汁	御飯 牛肉じゃが 焼きビーフン 水菜のささみ和え すまし汁
1日計	1食あたり:1445kcal タンパク*:58.4g 脂質*:41.3g 食塩相:9.0g	1食あたり:1589kcal タンパク*:59.0g 脂質*:48.9g 食塩相:8.9g	1食あたり:1396kcal タンパク*:54.4g 脂質*:27.6g 食塩相:8.8g	1食あたり:1704kcal タンパク*:64.4g 脂質*:57.4g 食塩相:9.4g	1食あたり:1626kcal タンパク*:50.8g 脂質*:39.3g 食塩相:9.8g	1食あたり:1472kcal タンパク*:48.7g 脂質*:33.5g 食塩相:7.8g	1食あたり:1502kcal タンパク*:59.4g 脂質*:34.4g 食塩相:6.6g

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

