

# 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						御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 漬物 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ソース 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人分* - :1508kcal タバク* :68.6g 脂質* :40.7g 食塩相:8.2g	1人分* - :1531kcal タバク* :56.1g 脂質* :41.5g 食塩相:8.1g	1人分* - :1564kcal 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。

サニーステージ洋光台



# 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)
							
	特別食						
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 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 漬物 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 乳酸菌飲料	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 牛乳	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 福神漬け 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・実演ランチ】</b> ピラフ チキンソテー 野菜ソース さつま芋のグリルスティック スモークサーモンのサラダ コンソメスープ、コーヒーゼリー
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食材*:1462kcal タバコ*:59.6g 脂質*:33.5g 食塩相:8.6g	1食材*:1406kcal タバコ*:52.6g 脂質*:29.5g 食塩相:8.9g	1食材*:1414kcal タバコ*:56.2g 脂質*:37.6g 食塩相:8.7g	1食材*:1440kcal タバコ*:53.9g 脂質*:35.4g 食塩相:7.9g	1食材*:1427kcal タバコ*:54.2g 脂質*:34.8g 食塩相:9.3g	1食材*:1467kcal タバコ*:57.2g 脂質*:34.8g 食塩相:8.8g	1食材*:1635kcal タバコ*:62.6g 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。

サニーステージ洋光台



# 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 ジョア	御飯 かにすり身の煮物 納豆 漬物 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	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 ほうれん草としめじの和え物 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食材*:1586kcal タバコ*:50.4g 脂質*:53.5g 食塩相:7.2g	1食材*:1433kcal タバコ*:50.3g 脂質*:35.7g 食塩相:8.5g	1食材*:1359kcal タバコ*:58.3g 脂質*:24.3g 食塩相:8.3g	1食材*:1806kcal タバコ*:58.8g 脂質*:65.8g 食塩相:9.6g	1食材*:1325kcal タバコ*:48.1g 脂質*:25.3g 食塩相:8.0g	1食材*:1539kcal タバコ*:64.2g 脂質*:42.3g 食塩相:9.3g	1食材*:1621kcal タバコ*:60.8g 脂質*:44.1g 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。

サニーステージ洋光台



# 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 牛乳	パン ポタージュ ボイルウイナー フルーツ 野菜ジュース	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 小松菜の和え物 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 漬物 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	肉うどん ピーマンの炒め物 ブロッコリーのからし和え フルーツあんみつ	サンドイッチ マカロニと野菜の ケチャップ炒め グリーンサラダ コンソメスープ 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	五目ちらし寿司 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 アブラカいのムニエル 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	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 さばの味噌煮 たけのこの炒め物 しらす和え すまし汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め 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食材*:1480kcal タバコ*:62.6g 脂質*:38.0g 食塩相:8.6g	1食材*:1614kcal タバコ*:54.9g 脂質*:47.9g 食塩相:9.4g	1食材*:1462kcal タバコ*:49.5g 脂質*:46.5g 食塩相:7.7g	1食材*:1672kcal タバコ*:60.4g 脂質*:54.8g 食塩相:8.5g	1食材*:1366kcal タバコ*:50.2g 脂質*:22.0g 食塩相:8.4g	1食材*:1423kcal タバコ*:57.0g 脂質*:30.3g 食塩相:7.6g	1食材*:1487kcal タバコ*: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。

サニーステージ洋光台



# 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 ジョア	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 牛乳	パン ポターージュ スクランブルエッグ フルーツ 野菜ジュース	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 牛乳	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	とろろそば さつま芋のレモン煮 チンゲン菜とほたて風味の和え物 いちごゼリー	御飯 助宗たらの香味だれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	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 福神漬け 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ りんごムース	<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	メープルパンケーキ	ぼたぼた焼き(煎餅)	パンナコッタ	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 れんこん金平 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補材*:1435kcal タバ*ク*:57.5g 脂質*:41.0g 食塩相:9.0g	1補材*:1482kcal タバ*ク*:56.4g 脂質*:38.7g 食塩相:8.6g	1補材*:1472kcal タバ*ク*:63.4g 脂質*:34.3g 食塩相:8.2g	1補材*:1657kcal タバ*ク*:59.5g 脂質*:51.7g 食塩相:9.2g	1補材*:1673kcal タバ*ク*:57.7g 脂質*:47.7g 食塩相:10.1g	1補材*:1472kcal タバ*ク*:48.7g 脂質*:33.5g 食塩相:7.8g	1補材*:1502kcal タバ*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。

サニーステージ洋光台

