

# 5月献立表

サニーステージ 大和

	2026/5/31 (日)				2026/5/1 (金)	2026/5/2 (土)	
<b>朝食</b>	玉子ときのこのソテー いんげんのサラダ ジュース パン スープ 411kcal	<b>1日 たけのご御飯</b> さわらの塩焼 アスパラの炒め物 ポテトサラダ たけのご御飯 すまし汁	<b>10日 母の日</b> メバルの煮付 季節の天ぷら ぜんまいの煮物 メロン 御飯、すまし汁	<b>27日 美味しい御飯の日</b> バーベキュー 肉3種 野菜5種 御飯 すまし汁	ふの玉子とじ チンゲンサイのお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 426kcal	ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーと人参のサラダ 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 422kcal	
<b>昼食</b>	チキンソテーマトソース イタリアンサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 450kcal	<b>5日 子どもの日</b> キーマカレー エビフライ 鯉のほり厚焼玉子 フルーツヨーグルト	<b>20日 誕生日会</b> ミートローフ グリーンサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ		<b>たけのご御飯</b> 	鶏肉の味噌焼 さつまいもの煮物 青菜のおかか和え 御飯 すまし汁 402kcal	
<b>おやつ</b>	ぶどうゼリー 52kcal				ピーチゼリー 52kcal	抹茶ババロア 88kcal	
<b>夕食</b>	肉じゃが かぶとちくわの炒め物 海藻サラダ 御飯 みそ汁 501kcal				豚肉の焼肉風炒め 冬瓜のくず煮 いんげんの生姜和え 御飯 みそ汁 469kcal	赤魚と大根の煮付け なすの煮浸し 浅漬 御飯 みそ汁 420kcal	
	2026/5/3 (日)	2026/5/4 (月)	2026/5/5 (火)	2026/5/6 (水)	2026/5/7 (木)	2026/5/8 (金)	2026/5/9 (土)
<b>朝食</b>	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース コンソメスープ 404kcal	ツナ入り野菜炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 480kcal	鶏肉と野菜の煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 385kcal	ベーコンと野菜の炒め物 わさび和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 435kcal	きのこ雑炊 なすとピーマンの味噌炒め ごましょうゆ和え 漬物 牛乳 491kcal	じゃがいもの煮物 小松菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 423kcal	さつま揚げの煮物 ほうれん草のマヨ和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 420kcal
<b>昼食</b>	カツ煮 青梗菜のきのこあんかけ かぶの酢の物 御飯 みそ汁 436kcal	ためきうどん 肉団子 梅しそ和え ヤクルト 452kcal	<b>子どもの日</b> 	クリームシチュー ハムとほうれん草のソテー フレンチサラダ バターライス 492kcal	鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の煮物 なます 御飯 みそ汁 498kcal	たらのみぞれ煮 春雨の炒め物 白菜の磯和え 御飯 みそ汁 386kcal	スタミナ丼 肉団子の甘酢あん 枝豆のみぞれ和え みそ汁 480kcal
<b>おやつ</b>	ドームケーキ 108kcal	水ようかん 83kcal		バナナマフィン 127kcal	ぶどうゼリー 52kcal	さつまいも蒸しパン 106kcal	小豆ミルクかん 74kcal
<b>夕食</b>	豚肉とお揚げの和風炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのごましょうゆ和え 御飯 みそ汁 473kcal	さばのねぎ味噌焼 里芋の旨煮 浅漬 御飯 すまし汁 507kcal	肉じゃが 生姜和え 煮豆 御飯 みそ汁 505kcal	豚肉と白菜の旨煮 れんこん炒り煮 ブロッコリーのぼん酢和え 御飯 みそ汁 552kcal	麻婆豆腐 春巻 ピーナッツ和え 御飯 わかめスープ 523kcal	肉と野菜の味噌炒め 豆腐のカニ風味あんかけ フルーツ 御飯 すまし汁 571kcal	ロールキャベツのトマト煮 かぼちゃのレモン煮 もやしの和え物 御飯 スープ 441kcal
	2026/5/10 (日)	2026/5/11 (月)	2026/5/12 (火)	2026/5/13 (水)	2026/5/14 (木)	2026/5/15 (金)	2026/5/16 (土)
<b>朝食</b>	野菜のソテー キャベツサラダ ジュース フレンチトースト スープ 380kcal	鶏肉と里芋の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 477kcal	ハムと野菜の炒め物 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 415kcal	じゃが芋とベーコン炒め なめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 450kcal	さけ雑炊 がんと煮付 マヨネーズ和え 漬物 牛乳 470kcal	豚肉と大根の煮物 チンゲンサイの海苔和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 402kcal	野菜の中華炒め キャベツのレモンしょうゆ和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 441kcal
<b>昼食</b>		ベーコンとマカロニのグラタン イタリアンサラダ フルーツ 黒糖ロール スープ 501kcal	冷やしとろろそば 野菜コロッケ 菜の花の和え物 ヤクルト 482kcal	鶏肉のマヨ照焼 冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 494kcal	豆腐ハンバーグボン酢だれ グリーンサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 475kcal	中華丼 焼売 春雨のサラダ わかめスープ 482kcal	ポークカレー 白菜のサラダ フルーツ スープ 511kcal
<b>おやつ</b>	☆お楽しみおやつ☆	どら焼き 111kcal	紅茶ケーキ 115kcal	黒ごまプリン 65kcal	オレンジゼリー 52kcal	あんみつ 69kcal	抹茶の蒸しケーキ 115kcal
<b>夕食</b>	豚肉の生姜炒め さつまいもの甘煮 冷奴 御飯 みそ汁 567kcal	餃子 煮びたし キャベツの梅和え 御飯 みそ汁 488kcal	白身魚と野菜ぼん酢炒め 切干大根の煮物 ピーナッツ和え 御飯 みそ汁 419kcal	麻婆なす かぶの中華煮 酢の物 御飯 中華スープ 514kcal	豚肉のねぎ塩炒め れんこんの煮物 キャベツのごま和え 御飯 みそ汁 448kcal	鶏肉のさつぱり焼 高野豆腐の煮物 梅しそ和え 御飯 みそ汁 441kcal	たらときのこの塩麹煮 ひじきの煮物 菜の花の和え物 御飯 みそ汁 388kcal
	2026/5/17 (日)	2026/5/18 (月)	2026/5/19 (火)	2026/5/20 (水)	2026/5/21 (木)	2026/5/22 (金)	2026/5/23 (土)
<b>朝食</b>	スクランブルエッグ フレンチサラダ ジュース パン スープ 397kcal	豚肉ときのこの醤油炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 500kcal	生揚げと根菜の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 434kcal	さつま揚げの甘辛炒め ブロッコリーの辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 396kcal	しらす雑炊 野菜つみれの煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 牛乳 447kcal	竹輪と野菜のソテー 赤しそ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 393kcal	じゃがいものそぼろ煮 もやしの和え物 ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 410kcal
<b>昼食</b>	さばの味噌煮 切昆布の煮物 枝豆サラダ 御飯 すまし汁 538kcal	メンチカツ ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ 御飯 みそ汁 517kcal	ミートソーススパゲティ キャベツのソテー なすのさつぱり和え スープ 499kcal	<b>レストラン富士</b> 	たらの天ぷら ひじきの煮物 大根なます 御飯 みそ汁 587kcal	和風ハンバーグ きのこあん フィッシュソーセージの炒め物 マカロニサラダ 御飯 みそ汁 573kcal	三色そぼろ丼 れんこんの炒り煮 春菊としめじのごま和え みそ汁 458kcal
<b>おやつ</b>	みたらしだんご 58kcal	カフェオレゼリー 79kcal	水辺 55kcal		饅頭 120kcal	青りんごゼリー 52kcal	白玉ぜんざい 119kcal
<b>夕食</b>	鶏肉のマヨネーズ焼 かぶの旨煮 はすの土佐和え 御飯 みそ汁 485kcal	肉団子のポトフ とうがんの田楽 いんげんのごまマヨ和え 御飯 すまし汁 418kcal	他人煮 金平ごぼう 大根のサラダ 御飯 みそ汁 519kcal	チキンピカタ 里芋のごま和え 春雨サラダ 御飯 スープ 494kcal	豚肉のオイスター炒め 中華風冷奴 もやしの和え物 御飯 スープ 474kcal	鶏肉の甘酢炒め さつまいもと刻昆布の煮物 かぶの柚子和え 御飯 みそ汁 437kcal	さわらの袖庵焼 ピーマンソテー 大根のサラダ 御飯 みそ汁 455kcal
	2026/5/24 (日)	2026/5/25 (月)	2026/5/26 (火)	2026/5/27 (水)	2026/5/28 (木)	2026/5/29 (金)	2026/5/30 (土)
<b>朝食</b>	野菜のソテー ツナサラダ ジュース パン わかめスープ 389kcal	肉団子と野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 597kcal	じゃが芋の旨煮 菜の花のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 450kcal	ベーコンとブロッコリーのソテー ほうれん草の梅おかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal	玉子雑炊 がんと野菜の煮物 なめたけ和え 漬物 牛乳 418kcal	野菜の炒め物 青菜のサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 433kcal	目玉焼 チンゲンサイの海苔和え 鯛みそ ジョア 御飯 みそ汁 484kcal
<b>昼食</b>	八宝菜 高野豆腐の含煮 昆布和え 御飯 みそ汁 480kcal	白身魚のカレー風味焼き キャベツとツナの炒め物 フルーツ 御飯 みそ汁 406kcal	ソース焼きそば シューマイ 枝豆のみぞれ和え スープ 485kcal	<b>美味しい御飯の日</b> バーベキュー 	野菜と豚肉の中華炒め ミートボール 柚子おろし ナムル 御飯 スープ 545kcal	チキンカツレツ トマトソース 車麩のやわらか煮 カリフラワーのサラダ 御飯 みそ汁 527kcal	白身魚のチリソースかけ キャベツの煮浸し さつま芋のサラダ 御飯 みそ汁 515kcal
<b>おやつ</b>	ロールケーキ 144kcal	コーヒゼリー 44kcal	手作りプリン 90kcal	クリームワッフル 76kcal	はちみつ蒸しパン 88kcal	杏仁豆腐 77kcal	黒みつかん 70kcal
<b>夕食</b>	ポークチャップ スパゲティソテー 海藻サラダ 御飯 スープ 554kcal	鶏肉の香味焼 葱ソースかけ ひじきの炒り煮 酢の物 御飯 みそ汁 448kcal	豚肉の味噌焼 かぼちゃの含め煮 ごま豆腐 御飯 すまし汁 543kcal	肉豆腐 じゃがいもの金平 煮豆 御飯 みそ汁 534kcal	さばの煮付 なすのしょうゆ炒め フルーツ 御飯 みそ汁 449kcal	シーフードのあっさりボン酢炒め 大根の煮物 ごまドレ和え 御飯 みそ汁 473kcal	筑前煮 冬瓜のくずあんかけ 小松菜のドレッシング和え 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。

一富士フードサービス(株)