

# 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、おやつにはかしわ餅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 ちくわと南瓜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /野菜炒め コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き 納豆 ちんげん菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 いわしつみれの煮物 白菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソテー 明太ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食		<b>【八十八夜】</b> あずき御飯 太刀魚の醤油麹焼き 車麩の炊き合わせ 味噌汁 ミニケーキ	御飯 マスのバターポン酢 さつま芋金平 おくらと ほたて風味の和え物 味噌汁	カレーライス 福神漬け グリーンサラダ コンソメスープ フルーツムース	御飯 あぶらかれいと 野菜の柚子あん 里芋の煮っころがし 漬物 味噌汁	<b>【端午の節句】</b> 筍御飯 天ぷら盛り合わせ 三色なます すまし汁 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	かしわ餅
夕食		御飯 豚肉の塩だれ焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのごま和え 赤だし	御飯 卵と海老の旨塩炒め 春雨とトマトのサラダ 中華スープ やわらか杏仁	御飯 めばるのみりん漬け焼き がんもどきの含め煮 いんげんのくるみ味噌和え すまし汁	御飯 鶏肉のしそ香り焼き 切り昆布の煮物 長芋の塩ナムル すまし汁	御飯 大葉香る 豚肉の香味炒め 五目しんじょうの 炊き合わせ しる菜の辛子和え 味噌汁
1日計		エネルギー:1651kcal タンパク:59.6g 脂質:49.9g 食塩相:8.2g	エネルギー:1651kcal タンパク:66.9g 脂質:54.9g 食塩相:8.2g	エネルギー:1540kcal タンパク:61.7g 脂質:41.1g 食塩相:8.7g	エネルギー:1422kcal タンパク:64.7g 脂質:31.3g 食塩相:8.7g	エネルギー:1560kcal タンパク:50.8g 脂質:40.7g 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。

サニーステージ野比式番館



# 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 ふんわり真丈の和風あんかけ スナッペンどうのからし和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン ハッシュドポテト /ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ソーセージ炒め おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 胡瓜の和え物 味噌汁 牛乳	御飯 野菜入り炒り卵 千切り野菜サラダ 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の塩レモンだれ 里芋の白煮 胡瓜の酢味噌がけ すまし汁	ソース焼きそば 冬瓜のかにかまあん 中華スープ フルーツポンチ	<b>特別食</b> 	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 胡瓜のナムル すまし汁	三色丼 切干大根の煮物 トマトの葱だれ 味噌汁	御飯 助宗たらの甘辛煮 アスパラとベーコンの バター炒め モロヘイヤのお浸し すまし汁	御飯 豚肉のごま漬け焼き しろ菜の煮浸し いんげんの梅肉がけ 味噌汁
おやつ	クリームブッセ	サラダせんべい	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 さわらのみりん漬け焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ピーマンの塩炒め 浅漬け すまし汁	御飯 鶏肉と油麩の治部煮 なすの生姜炒め 春雨とわかめの和え物 すまし汁	御飯 赤魚の葱蒸し ブロッコリーの炒め物 もずく酢 味噌汁	御飯 あじの味噌漬け焼き 南瓜の煮物 かぶの塩昆布和え すまし汁	御飯 牛肉と野菜の オイスター炒め 小松菜のさっと煮 しらすおろし 味噌汁	ゆかり御飯 鮭の塩焼き 大豆五目煮 長芋の酢の物 味噌汁
1日計	1材料:-:1500kcal タバク:61.9g 脂質:35.9g 食塩相:7.4g	1材料:-:1586kcal タバク:51.1g 脂質:47.7g 食塩相:10.1g	1材料:-:1574kcal タバク:58.8g 脂質:31.3g 食塩相:4.5g	1材料:-:1526kcal タバク:50.7g 脂質:50.0g 食塩相:8.1g	1材料:-:1388kcal タバク:55.9g 脂質:25.4g 食塩相:8.2g	1材料:-:1410kcal タバク:61.5g 脂質:35.6g 食塩相:8.3g	1材料:-:1522kcal タバク:70.0g 脂質:40.3g 食塩相:7.7g

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。

サニーステージ野比式番館



# 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 野菜のツナ炒め かぶのからし和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ソーセージステーキ ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	麦ごはん 白身魚のふんわり煮物 とろろ スナッペンどうのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 アボカドのサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ハムエッグ アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 えび真丈の含め煮 三色和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 ぶりの照り焼き ぜんまいの炒め煮 たたき胡瓜 すまし汁	肉おろしうどん 花しんじょうと 菜の花の炊き合わせ キャベツの塩昆布和え フルーツ	<b>【駅弁・長野県】</b> 大糸線の旅 (十八穀米と野菜煮物) さつま芋金平 ブロッコリーのごま和え 味噌汁、フルーツポンチ	御飯 さばの薬味醤油 南瓜のそぼろあんかけ 浅漬け 味噌汁	中華丼 かに風味焼売 トマトとわかめの和え物 中華スープ ピーチムース	<b>【シェフアイディアメニュー】</b> パセリライス めばるのグリル キャロットソース フレンチサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 ぎょうざ もやしと人参の ザーサイ和え 中華スープ
おやつ	抹茶蒸しパン	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(バナナ)	もみじまんじゅう
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ ごぼうの山椒炒め ほうれん草と しめじの和え物 味噌汁	御飯 ほっけのしそ香り焼き 筍の土佐煮 うの花 味噌汁	御飯 厚揚げと海老の 塩だれ炒め いかと野菜の煮物 モロヘイヤのお浸し すまし汁	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 春雨の炒め物 白菜のしそ和え すまし汁	御飯 柚子香る あじの野菜蒸し 切り昆布の煮物 おくらのからし和え 味噌汁	御飯 鶏肉と さつま芋の黒酢炒め なすの田舎煮 長芋の梅だれ 味噌汁	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き 南瓜の甘煮 しろ菜と ほたて風味の和え物 すまし汁
1日計	1日計 1日計:1410kcal タンパク:52.0g 脂質:33.3g 食塩相:7.9g	1日計 1日計:1400kcal タンパク:56.1g 脂質:38.2g 食塩相:10.8g	1日計 1日計:1502kcal タンパク:52.7g 脂質:32.5g 食塩相:9.3g	1日計 1日計:1674kcal タンパク:55.5g 脂質:57.3g 食塩相:8.3g	1日計 1日計:1511kcal タンパク:52.0g 脂質:42.1g 食塩相:7.8g	1日計 1日計:1661kcal タンパク:58.1g 脂質:54.1g 食塩相:7.3g	1日計 1日計:1426kcal タンパク:55.9g 脂質:28.2g 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。

サニーステージ野比式番館



# 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 ソーセージソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ミートボール ／ツナと野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 野菜入り炒り卵 スナップえんどうのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン 野菜ソテー ／ハッシュドポテト コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 ちんげん菜のからし和え ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き 納豆 カリフラワーのサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 南瓜サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	パン クリームシチュー ほうれん草のソテー ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	茶そば ピーマンと ちくわの炒め物 白菜の塩昆布和え フルーツヨーグルト	御飯 チキン南蛮 ふきの土佐煮 たたき胡瓜 味噌汁	<b>特別食</b> 	<b>ご当地【鹿児島県】</b> さつますもじ 里芋のとも和え 蒸し鶏と豆苗の梅肉がけ 赤だし パイン風味のフルーツムース	御飯 赤魚の煮付け ピーマンの炒め物 なめ茸おろし 味噌汁	パセリライス ポークビーンズ じゃが芋のグラタン ミモザサラダ コンソメスープ
おやつ	おにぎり煎餅	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	バナナケーキ	メープルパンケーキ
夕食	炊き込み御飯 太刀魚のわさび醤油 冬瓜のかにかまあん もずく酢 味噌汁	御飯 つくね焼き ひじきの煮物 高菜漬け 味噌汁	御飯 さわらの はちみつ照り焼き 茄子のオランダ煮 冷奴 すまし汁	御飯 豚肉と野菜の オイスター炒め ブロッコリーのほたて風味あん 中華くらげの和え物 中華スープ	御飯 助宗たらの 味噌バターソース じゃが芋の煮っころがし おくらの生姜和え すまし汁	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き なすの含め煮 トマトのわさび醤油和え すまし汁	菜めし ほっけの山椒焼き さつま揚げと野菜の煮物 長芋の塩昆布和え 味噌汁
1日計	1材料:-:1679kcal タバク:-:56.6g 脂質:-:57.2g 食塩相:-:8.8g	1材料:-:1695kcal タバク:-:61.5g 脂質:-:42.5g 食塩相:-:13.4g	1材料:-:1592kcal タバク:-:63.2g 脂質:-:52.2g 食塩相:-:7.4g	1材料:-:1615kcal タバク:-:59.5g 脂質:-:34.9g 食塩相:-:6.5g	1材料:-:1453kcal タバク:-:52.1g 脂質:-:18.8g 食塩相:-:8.6g	1材料:-:1586kcal タバク:-:67.2g 脂質:-:46.3g 食塩相:-:7.5g	1材料:-:1601kcal タバク:-:59.8g 脂質:-:45.6g 食塩相:-:9.0g

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。

サニーステージ野比式番館



# 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 ふんわりしんじょうの煮物 かにかまサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ポイルウインナー ／キッシュ風 コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン スクランブルエッグ ／ソーセージステーキ トマトスープ フルーツ 牛乳	御飯 鯛つみれの和風あんかけ ふりかけ スパゲティサラダ 味噌汁 ヨーグルト		
昼食	<b>からだ元気【おいしく減塩】</b> 玄米入り枝豆御飯 あぶらかれのゆず胡椒味噌だれ さつま芋の豆乳煮 新玉ねぎのおかかぼん酢 きのこ汁	味噌ラーメン 長芋のたらこ炒め 胡瓜と人参のナムル フルーツ	御飯 マスの梅だれ かぶのふろふき 菜の花のお浸し すまし汁	御飯 白身魚の香味だれ ぜんまいの炒め煮 アスパラの胡桃和え 味噌汁	御飯 大葉香る 豚肉の香味炒め 冬瓜のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し すまし汁		
おやつ	人形焼	カステラ	抹茶ようかん	ワッフル	たい焼き		
夕食	御飯 和風チキンローフ 切干大根の煮物 浅漬け 味噌汁	御飯 あじの塩麹焼き 花しんじょうの炊き合わせ ごま豆腐 味噌汁	御飯 豚肉のカレー炒め なすの田舎煮 煮豆 味噌汁	御飯 肉豆腐 じゃが芋と そら豆の炒め物 チンゲン菜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 ぶり大根 ごぼうのゆず胡椒炒め 春雨とわかめの和え物 味噌汁		
1日計	1食料:-:1506kcal タンパク:63.6g 脂質:29.0g 食塩相:7.8g	1食料:-:1493kcal タンパク:54.6g 脂質:50.4g 食塩相:9.2g	1食料:-:1443kcal タンパク:57.1g 脂質:36.0g 食塩相:8.0g	1食料:-:1575kcal タンパク:62.9g 脂質:43.9g 食塩相:8.1g	1食料:-:1487kcal タンパク:48.4g 脂質:34.3g 食塩相:9.4g		

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。

サニーステージ野比式番館

