

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、茶そば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』。
おやつには「かしわ餅」を夕食には節句のお祝い膳をご用意させていただきます。



		5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)
					
朝食		パン カレー風味スープ 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 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 おくらの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食		【八十八夜】 茶そば さつま芋のレモン煮 トマトのしそ和え ミニケーキ	御飯 白身魚の香味だれ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡桃和え 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ 京五色漬け 味噌汁	ライス ハンバーグ デミグラスソース じゃが芋のガーリックバター炒め コーンサラダ コンソメスープ
おやつ		たい焼き	プチシュー	ぶどうゼリー	薄皮こしあんパン
夕食		御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ひじきの煮物 ちんげん菜の酢味噌かけ すまし汁	御飯 卵と海老のチリソースかけ れんこん金平 かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の梅だれ なすのくるみ味噌田楽 胡瓜の三杯酢 すまし汁	御飯 ぶり大根 ピーマンの明太子炒め 浅漬け 味噌汁
1日計		1日計 エネルギー:1479kcal タンパク:48.4g 脂質:37.4g 食塩相:8.0g	1日計 エネルギー:1606kcal タンパク:63.1g 脂質:46.8g 食塩相:8.5g	1日計 エネルギー:1479kcal タンパク:57.5g 脂質:36.9g 食塩相:8.5g	1日計 エネルギー:1558kcal タンパク:57.8g 脂質:42.7g 食塩相:7.9g

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

2025年5月5日～5月11日

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ふんわり真丈の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン クリームスープ ボイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 海老ボールの和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	【端午の節句】 筍御飯 天ぷら盛り合わせ れんこん金平 空豆の白和え すまし汁	醤油ラーメン 春巻き 水菜と人参のナムル やわらか杏仁	御飯 肉団子の甘酢だれ さつま揚げと根菜の煮物 わかめとかにかまの和え物 すまし汁	御飯 めばるの酒蒸し がんもの炊き合わせ いんげんのごま和え 味噌汁	カレーライス 福神漬け Катテーチーズのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 白身魚のもちみ味噌焼き 南瓜の甘煮 かぶの大葉和え すまし汁	特別食
おやつ	かしわ餅	抹茶クリームパンケーキ	青りんごゼリー	星たべよ(煎餅)	ミニピーナツパン	カステラ	ワッフル
夕食	御飯 蒸し鶏の葱塩麹だれ 里芋の煮っころがし 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 さばの醤油麹焼き 長芋のたらこ炒め おくらゆず和え 味噌汁	御飯 豚の角煮 金平ごぼう 白菜の梅かつおがけ すまし汁	御飯 あぶらかれいのわさび醤油 春雨の旨煮 うの花 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大豆の炒り煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 さわらの焼き浸し 焼きビーフン 長芋と水菜の和え物 すまし汁
1日計	1日計 1材料-:1509kcal タバク:54.1g 脂質:34.4g 食塩相:9.1g	1日計 1材料-:1609kcal タバク:57.2g 脂質:58.3g 食塩相:8.1g	1日計 1材料-:1554kcal タバク:51.7g 脂質:42.2g 食塩相:8.6g	1日計 1材料-:1592kcal タバク:56.2g 脂質:55.3g 食塩相:8.3g	1日計 1材料-:1508kcal タバク:57.7g 脂質:39.2g 食塩相:8.9g	1日計 1材料-:1430kcal タバク:64.3g 脂質:25.5g 食塩相:7.0g	1日計 1材料-:1546kcal タバク:61.2g 脂質:22.0g 食塩相:4.8g

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

2025年5月12日～5月18日

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ 目玉焼き フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウイナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 海老真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 麻婆なす えび風味焼売 ナムル 中華スープ	肉うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆	御飯 あじフライ じゃが芋とそら豆の炒め物 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁	からだ元気【鉄分を摂ろう】 麦御飯 切干大根の牛肉豆腐 小松菜としらすの塩昆布炒め ブロッコリーのごま和え 味噌汁	五目ちらし寿司 ほうれん草のさっと煮 トマトと玉葱の和え物 すまし汁	御飯 マスの梅焼き 里芋といかの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め おくらの三杯酢 味噌汁
おやつ	ロールケーキ(チョコ)	プリン	バタークッキー	牛乳プリン 抹茶ソース	バウムクーヘン	コーヒーサンドモカ	ばかうけ(煎餅)
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 ほっけのごま漬け焼き さつま芋の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 胡瓜と蒸し鶏の和え物 すまし汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 長芋のなめ苺和え 味噌汁	御飯 つくねのバターポン酢 冬瓜のかにかまあん 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 赤魚の味噌漬け焼き ひじきの煮物 かぶのゆず漬け すまし汁
1日計	1日計: 1516kcal タンパク: 46.2g 脂質: 47.6g 食塩相: 8.1g	1日計: 1691kcal タンパク: 65.9g 脂質: 51.4g 食塩相: 9.0g	1日計: 1552kcal タンパク: 51.9g 脂質: 44.5g 食塩相: 8.7g	1日計: 1566kcal タンパク: 62.9g 脂質: 57.6g 食塩相: 8.4g	1日計: 1400kcal タンパク: 50.1g 脂質: 33.3g 食塩相: 8.0g	1日計: 1625kcal タンパク: 65.6g 脂質: 45.9g 食塩相: 8.8g	1日計: 1491kcal タンパク: 57.5g 脂質: 38.4g 食塩相: 8.6g

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



5月献立表

2025年5月19日～5月25日

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッフえんどうのおかか和え 梅干し 味噌汁、フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン ポターージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 ジョア	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食	御飯 さわらの山椒焼き なべしぎ トマトと豆苗の和え物 すまし汁	ソース焼きそば 焼売 中華スープ マンゴープリン	御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバター炒め ほうれん草の生姜和え 味噌汁	【栄養士監修】 御飯 春香る鶏ひき肉のトマト麻婆豆腐 イカとにらのチヂミ 菜の花のナムル 春雨スープ	ハヤシライス 南瓜とアボカドの ごまマヨサラダ パンナコッタ コンソメスープ	御飯 八宝菜 ぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ	サンドイッチ ピーマン肉詰めフライ グリーンサラダ 青りんごゼリー ポターージュ
おやつ	人形焼き	ドーナツ(チョコ)	いちごスペシャル	ぼたぼた焼き(煎餅)	ロールケーキ(バニラ)	コーヒーゼリー	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 浅漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ブロッコリーの かにかまあん 蒸し鶏の和え物 すまし汁	御飯 さばの塩焼き 筍の煮物 小松菜のからし和え すまし汁	御飯 めばるの酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め 塩だれキャベツ 赤だし	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 トマトの大葉和え 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切り昆布の煮物 おくらの香味和え すまし汁
1日計	1日計 1514kcal タバク:58.3g 脂質:42.7g 食塩相:7.3g	1日計 1566kcal タバク:53.8g 脂質:50.6g 食塩相:9.3g	1日計 1539kcal タバク:63.7g 脂質:29.8g 食塩相:8.7g	1日計 1764kcal タバク:62.9g 脂質:61.5g 食塩相:9.7g	1日計 1515kcal タバク:52.6g 脂質:43.1g 食塩相:7.7g	1日計 1520kcal タバク:56.7g 脂質:37.4g 食塩相:8.3g	1日計 1558kcal タバク:49.2g 脂質:59.1g 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

2025年5月26日～5月31日

	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン トマトスープ オムレツ フルーツ ジョア	御飯 ちくわの煮物 ハムともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン コンソメスープ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と南瓜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	
昼食	御飯 カツ煮 たけのこのおおか炒め もずく酢 すまし汁	特別食 	御飯 鶏肉の梅葱だれ ほうれん草のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 あじの南蛮焼き 春雨の旨煮 なめたけ和え 味噌汁	ご当地【秋田県】 大館風鶏飯丼 さつま芋のレモン煮 白菜の生姜和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜のチリソース ちんげん菜の中華煮浸し 中華くらげの和え物 中華スープ	
おやつ	バウムクーヘン (チョコ)	ぶどうゼリー	どら焼き	豆乳プリン きなこソース	おにぎりせんべい	パウンドケーキ (チョコ)	
夕食	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め 白和え すまし汁	御飯 和風ミートローフ 白菜の旨煮 春菊の酢味噌がけ すまし汁	御飯 助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁	しょうが御飯 茹で豚 味噌だれ 里芋の明太あん たたき胡瓜 すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁	御飯 赤魚の酒蒸し かぼちゃの含め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	
1日計	1日計 エネルギー:1534kcal タンパク:51.5g 脂質:44.6g 食塩相:8.7g	1日計 エネルギー:1441kcal タンパク:56.8g 脂質:18.4g 食塩相:5.7g	1日計 エネルギー:1460kcal タンパク:62.9g 脂質:28.0g 食塩相:8.4g	1日計 エネルギー:1550kcal タンパク:63.7g 脂質:47.3g 食塩相:8.2g	1日計 エネルギー:1457kcal タンパク:61.7g 脂質:33.1g 食塩相:7.7g	1日計 エネルギー:1560kcal タンパク:58.4g 脂質:45.4g 食塩相:7.3g	

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

