

5月献立

2025年05月01日(木)～2025年05月07日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
05/01 (木)	麦飯(6:4) ウインナーのソテー たくあん たまねぎの味噌汁 コーヒー牛乳	麦飯(6:4) 厚揚げの甘辛炒め あじのフライ 白菜の塩昆布和え ねぎの味噌汁	麦飯(6:4) 豚肉の生姜炒め 絹さやの炒め煮 ほうれん草のなめ茸和え フルーツミックス	エネルギー 2038 kcal
	600kcal	789kcal	649kcal	
05/02 (金)	麦飯(6:4) こんにゃくの煮物 わかめのおろし和え 人参の味噌汁 ジョア（ブレン）	和風あさりパスタ ブロッコリーの炒め物 菜の花の和え物 白桃ゼリー	麦飯(6:4) 鮭の西京焼き 金平れんこん 春菊の和え物 里芋のすまし汁	エネルギー 1722 kcal
	565kcal	570kcal	587kcal	
05/03 (土)	麦飯(6:4) 南瓜の煮物 ピーマンとツナの韓国風サラダ 練り梅 味噌汁	麦飯(6:4) 麻婆茄子 人参しりしり イタリアンドレ和え 味噌汁	麦飯(6:4) エビ団子の甘酢中華あんかけ 牛肉と牛蒡の炒め煮 生姜醤油和え 味噌汁	エネルギー 1578 kcal
	465kcal	609kcal	504kcal	
05/04 (日)	麦飯(6:4) ジャーマンポテト サウザンドレ和え 味噌汁	麦飯(6:4) メバルの塩焼き 肉詰めいなり ゆかり和え 味噌汁	麦飯(6:4) 豚肉とピーマンの味噌炒め ひじきの煮つけ 甘酢漬け 吸い物	エネルギー 1443 kcal
	426kcal	471kcal	546kcal	
05/05 (月)	麦飯(6:4) 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し 椎茸の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯(6:4) 鶏肉のハニーマスタード焼き カリフラワーの炒め物 マカロニサラダ だいこんのスープ	中華丼（えび） 角麩の煮物 大豆の胡麻和え みかん	エネルギー 1903 kcal
	503kcal	738kcal	662kcal	
05/06 (火)	麦飯(6:4) 里芋の煮物 青かっぱ 花麩の味噌汁 牛乳	麦飯(6:4) 牛肉のおろし煮 冬瓜の生姜煮 加加の和え物 ごぼうの味噌汁	麦飯(6:4) 揚げ出し豆腐の中華あんかけ いんげんのそぼろ炒め 菜の花の辛し和え 黄桃	エネルギー 2028 kcal
	551kcal	764kcal	713kcal	
05/07 (水)	麦飯(6:4) ベーコンソテー ぶどう そら豆のスープ ジョア（ブレン）	麦飯 酢豚 ピーマンのチヂミ炒め 春雨の和え物 わかめスープ	麦飯(6:4) 鰯のパン粉焼き 人参のソテー 小松菜のマヨ和え 絹さやの味噌汁	エネルギー 1964 kcal
	563kcal	739kcal	662kcal	

5月献立

2025年05月08日(木)～2025年05月14日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
05/08 (木)	麦飯(6:4) こんにゃくの金平 野沢菜 ほうれん草の味噌汁 ミルージュ	麦飯(6:4) 鰯の味噌焼き なすの土佐煮 白菜のゆかり和え あさりの吸い物	アスパラとウインナーのスパゲティ カリフラワーのソテー オニオンサラダ(カニ) カルピスゼリー	エネルギー 1982 kcal
	502kcal	729kcal	751kcal	
05/09 (金)	麦飯(6:4) 山菜の煮浸し もやしの炒め和え 白玉麩の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	海老アボガドサンド 明太チキンロール じゃがいものソテー きゅうりの酢の物 コンソメスープ	麦飯 豚肉の卵とじ ひじきとツナの煮物 春菊のおかか和え 里芋の味噌汁	エネルギー 1791 kcal
	480kcal	598kcal	713kcal	
05/10 (土)	麦飯(6:4) ピーマンとしらすの炒め物 胡麻ドレ 漬物 味噌汁	ミートソースソフト麺 和え物 コンソメスープ	麦飯(6:4) すきやき風 キャベツ焼き マヨ和え 味噌汁	エネルギー 1391 kcal
	383kcal	444kcal	564kcal	
05/11 (日)	麦飯(6:4) ミニハンバーグ サウザンドレ和え 味噌汁	麦飯(6:4) ビビンバ いか大根 ポン酢和え 味噌汁	麦飯(6:4) ロールキャベツのコンソメ煮 ジャーマンポテト 梅肉和え 味噌汁	エネルギー 1445 kcal
	415kcal	519kcal	511kcal	
05/12 (月)	麦飯(6:4) 里芋のそぼろ煮 はりはり漬け 白玉麩の味噌汁 ジョア(ブレン)	麦飯(6:4) 豚肉のバターボン酢蒸し コンソテー ｽｯﾌﾟ えんどうの胡麻ドレ和え ごぼうの味噌汁	麦飯(6:4) さばの生姜煮 茄子の煮物 ﾌﾞｯｼﾞﾘｰのﾏﾖ和え りんご	エネルギー 2084 kcal
	537kcal	729kcal	818kcal	
05/13 (火)	麦飯(6:4) 絹さやとシーチクの炒め 味付けのり 小松菜の味噌汁 牛乳	麦飯(6:4) 麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜の中華和え 中華ｽｰﾌﾟ	焼きそば つくねの甘辛煮 オクラの和え物 パイ	エネルギー 1921 kcal
	542kcal	750kcal	629kcal	
05/14 (水)	麦飯(6:4) 冬瓜の炒め煮 うぐいす豆 わかめの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(6:4) 鮭のみぞれ煮 そら豆のザーサイ炒め 白菜のなめたけ和え なすの味噌汁	麦飯(6:4) ミックスフライ じゃがバター ハムのマリネ マンゴー	エネルギー 2075 kcal
	550kcal	556kcal	969kcal	

5月献立

2025年05月15日(木)～2025年05月21日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
05/15 (木)	麦飯(6:4) ベーコンの炒め物 黄桃 花麩の味噌汁 飲む野菜と果実デザートに	たらこパスタ 蓮根の炒め物 ツナサラダ 豆のスープ	麦飯(6:4) 赤魚のコチュジャン煮 筍の土佐煮 法蓮草のお浸し 天かすの味噌汁	エネルギー 1718 kcal
	540kcal	616kcal	562kcal	
05/16 (金)	麦飯(6:4) 厚揚げの煮物 昆布豆 キャベツの味噌汁 ジョア（プレーン）	カレーライス イタリアンソテー 絹さやの和え物（カニ） オレンジゼリー	麦飯(6:4) 鶏肉のハーブ焼き 玉ねぎのコンソメ煮 ごぼうサラダ コーンスープ	エネルギー 2104 kcal
	605kcal	710kcal	789kcal	
05/17 (土)	麦飯(6:4) 南瓜の柚子あん 和風ごまドレ和え ふりかけ 味噌汁	お弁当（停電日）	お弁当（停電日）	エネルギー 466 kcal
	466kcal	0kcal	0kcal	
05/18 (日)	麦飯(6:4) オムレツ フレンチドレ和え コンソメスープ	麦飯(6:4) チンジャオロース カニ焼売 和え物 味噌汁	麦飯(6:4) メバルのきのこあん 根菜つみれの煮物 みそ和え 吸い物	エネルギー 1581 kcal
	430kcal	599kcal	552kcal	
05/19 (月)	麦飯(6:4) 豚肉とにんにくの芽の炒め物 青かっぱ わかめの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯(6:4) 煮込みハンバーグ ふきの煮物 大根の酢の物 白菜の味噌汁	麦飯(6:4) 鶏肉のケチャップ焼き 里芋のクリーム煮 豆苗の辛し和え パイン	エネルギー 1802 kcal
	493kcal	617kcal	692kcal	
05/20 (火)	麦飯(6:4) 肉野菜炒め 金時豆 たまねぎの味噌汁 牛乳	麦飯(6:4) 豚肉の甘味噌焼き ほうれん草といかの炒め物 春菊のごまボン和え そうめんの吸い物	麦飯(6:4) 鯖のみりん焼き 茄子の照り炒め 菜の花の沢庵和え オレンジ	エネルギー 2039 kcal
	623kcal	732kcal	684kcal	
05/21 (水)	麦飯(6:4) スナップエンドウのソテー みかん コーンのスープ ジョア（プレーン）	麦飯(6:4) 豆腐ステーキ もやしのそぼろ炒め いんげんの梅おかか和え 冬瓜汁	トマトパスタ コロッケ 人参のマリネ キャベツのスープ	エネルギー 2109 kcal
	487kcal	705kcal	917kcal	

5月献立

2025年05月22日(木)～2025年05月28日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
05/22 (木)	麦飯(6:4) 巾着の煮物 しば漬け 絹さやの味噌汁 気になる野菜	麦飯(6:4) 鱈の照り焼き カリフラワーの塩昆布炒め きのこのサラダ ヨーグルト	麦飯(6:4) 麻婆春雨 ぎょうざ 小松菜のナムル 白菜スープ	エネルギー 1835 kcal
	497kcal	584kcal	754kcal	
05/23 (金)	麦飯(6:4) ウインナーソテー メンマの和え物 巻き麩の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	かき揚げうどん ほうれん草のあさり炒め コーンのサラダ ぶどうゼリー	麦飯(6:4) 鰯のカレー焼き 里芋のガーリックソテー オクラと海藻のサラダ クルトンのスープ	エネルギー 1914 kcal
	546kcal	690kcal	678kcal	
05/24 (土)	麦飯(6:4) ブロッコリーかにあんかけ ピーナッツ和え 漬物 ねぎの味噌汁	お弁当（停電予備日）	お弁当（停電予備日）	エネルギー 384 kcal
	384kcal	0kcal	0kcal	
05/25 (日)	麦飯(6:4) ケチャボテ マヨ和え 味噌汁	麦飯(6:4) 豆腐ふわふわあんかけ 南瓜の煮物 ごま和え 味噌汁	麦飯(6:4) 鶏のおろしだれ 玉ねぎの煮浸し イタリアンドレ和え 味噌汁	エネルギー 1825 kcal
	483kcal	660kcal	682kcal	
05/26 (月)	麦飯(6:4) たけのこの煮物 黒豆 春菊の味噌汁 ジョア（ブレン）	麦飯(6:4) 鰯の竜田揚げ うの花炒り煮 彩り菜の花 ストロベリーヨーグルト	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい ブロッコリーの和え物（カニ） 黄桃	エネルギー 1898 kcal
	544kcal	709kcal	645kcal	
05/27 (火)	麦飯(6:4) なすとハムの炒め物 梅干し さつま揚げの味噌汁 まめびよ（バナナ）	ロールパン クリームシチュー チキンナゲット アスパラのサラダ（いか） りんごゼリー	麦飯(6:4) 鮭のちゃんちゃん焼き 蓮根の紅生姜炒め いんげんのごま和え 麩の吸い物	エネルギー 1970 kcal
	517kcal	844kcal	609kcal	
05/28 (水)	麦飯(6:4) 里芋の炒め煮 山菜おろし 冬瓜の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	天津飯（カニ） ひじきと油揚げの煮物 もやしのザーサイ和え わかめスープ（中華スープ）	麦飯(6:4) 牛肉と春雨の炒め物 イタリアンソテー 枝豆のツナサラダ みかん	エネルギー 1942 kcal
	508kcal	593kcal	841kcal	

5月献立

2025年05月29日(木)～2025年05月31日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
05/29 (木)	麦飯(6:4) 肉団子のポトフ フルーツミックス 野菜のミルクスープ 飲む野菜と果実 トマトアップル	麦飯(6:4) 鶏肉の山椒焼き 牛蒡のガーリック炒め パプリカのマリネ たまねぎの味噌汁	麦飯(6:4) ホッケの塩焼き 信田巻の煮物 ｽﾀｯﾌﾞ えんどうのﾓﾆｵ和え パイﾝ	エネルギー 1879 kcal
	576kcal	739kcal	564kcal	
05/30 (金)	麦飯(6:4) ふんわり角天の生姜醤油焼き 小松菜のおかか和え なすの味噌汁 ジョア（プレーン）	ごはん 白身魚のムニエル オクラのソテー ソーセージサラダ 人参のスープ	麦飯(6:4) 豆腐のスンドゥブ 金平れんこん わかめの和え物 マンゴー	エネルギー 1801 kcal
	533kcal	614kcal	661kcal	
05/31 (土)	麦飯(6:4) ビーフン炒め 梅肉和え 漬物 味噌汁	麦飯(6:4) オムレツ チリソース かぶとベーコンのコンソメ煮 里芋サラダ 味噌汁	麦飯(6:4) フライ（キチンカツ） お麴卵とじ ナムル 味噌汁	エネルギー 1572 kcal
	419kcal	533kcal	620kcal	