

5月献立

2026年05月01日(金)～2026年05月07日(木)

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 (金)	麦飯 大根の鶏そぼろ煮 ふりかけ 人参の味噌汁 ジョア(フレーン)	和風あさりパスタ カリフラワーの炒め物 菜の花のマヨ和え ブルーベリーヨーグルト	麦飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 金平れんこん わかめのおろし和え 里芋のすまし汁	エネルギー 1947 kcal
	467kcal	666kcal	814kcal	
05/02 (土)	麦飯 菜の花と揚げの煮物 おからサラダ 豚汁	麦飯 けんちん煮 筍金平風 春菊のお浸し 卵の味噌汁	麦飯 鯖の塩焼き ふきの卵とし 春雨コンソメ和え 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1942 kcal
	680kcal	630kcal	632kcal	
05/03 (日)	麦飯 ブロッコリーの辛子和え チリコンカン コンソメスープ	麦飯 玉子サラダフライ カニカマ中華ビーフン 蒸し鶏とからし菜のナムル 冷奴 プリン	麦飯 鶏の味噌焼き 豆腐の炒め物 ひじき和え物 卵の味噌汁	エネルギー 1952 kcal
	433kcal	780kcal	739kcal	
05/04 (月)	麦飯 高野豆腐の煮物 キャベツのツナマヨ和え わかめの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 鰯のタンドリーソテー ブロッコリーの炒め物 長芋の海苔わさび和え りんごゼリー	中華丼 ぎょうざ もやしのナムル 春雨スープ	エネルギー 1924 kcal
	535kcal	757kcal	632kcal	
05/05 (火)	麦飯 ししゃものあんかけ 金時豆 麩の味噌汁 牛乳	散し寿司(カニカマ) さつまいものそぼろあんかけ アボガドのサラダ 厚揚げの吸い物	麦飯 豚カツ 角麩の煮物 きのこのおろし和え 黄桃	エネルギー 1967 kcal
	612kcal	706kcal	649kcal	
05/06 (水)	麦飯 麩の卵とし 梅干し 揚げの味噌汁 ジョア(フレーン)	麦飯 ミートボールのトマト煮 なすのしょうが炒め 海藻サラダ パイナップル	麦飯 鱈のパン粉焼き 巾着の煮物 小松菜のお浸し 天かすの味噌汁	エネルギー 1973 kcal
	510kcal	791kcal	672kcal	
05/07 (木)	麦飯 法連草と豚肉の煮物 納豆 玉葱の味噌汁 気になる野菜 杓苺&白ブドウ	麦飯 赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ 麩の味噌汁	麦飯 鶏肉の生姜煮 コロッケ カリフラワーのナッツサラダ ミルクプリン	エネルギー 1974 kcal
	536kcal	680kcal	758kcal	

5月献立

2026年05月08日(金)～2026年05月14日(木)

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 (金)	麦飯 炒り卵 もやしのみマ和え なすの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	チーズサンド 明太チキンロール じゃが芋のガーリックソテー アスパラのオニオンサラダ コーンスープ	豚丼 加乃乃のカニあんかけ 菜の花のサラダ ぶどう缶詰	エネルギー 1901 kcal
	553kcal	728kcal	620kcal	
05/09 (土)	麦飯 照り焼きミートボール キャベツのお浸し 豚汁	麦飯 豚肉の山椒焼き パンネソテー 蒸し鶏と小松菜の和え物 卵の味噌汁	麦飯 鱈の西京焼き 人参煮 茄子の甘辛炒め 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	739kcal	666kcal	546kcal	
05/10 (日)	麦飯 カリフラワーお浸し オムレツハーフ&ハッシュドポテト コンソメスープ	カツ&白身フライカレーライス 人参とコーンのレインボーサラダ 鮭となめ茸の和風スパゲティ 冷奴	麦飯 豆腐と鶏肉の中華煮 大根葉お浸し 菜の花と平天炒め 卵の味噌汁	エネルギー 1953 kcal
	488kcal	877kcal	588kcal	
05/11 (月)	麦飯 里芋のバニラソテー うぐいす豆 玉葱の味噌汁 ジョア(ブレン)	ひじきご飯 白身魚の酒蒸し きゅうりの酢の物 茶碗蒸し みかんの缶詰	麦飯 豚肉と大根の生姜煮 かきあげ ブロッコリーのマヨ和え 人参の味噌汁	エネルギー 1981 kcal
	576kcal	581kcal	824kcal	
05/12 (火)	麦飯 チキンナゲット 長芋とろろ 白玉麩の味噌汁 気になる野菜	麦飯 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい 春雨の和え物 中華スープ	シーフード焼きそば(えび) なすの甘辛煮 オクラの和え物 コーヒー牛乳ゼリー	エネルギー 1945 kcal
	545kcal	782kcal	618kcal	
05/13 (水)	麦飯 オムレツ 青かっぱ わかめの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 魚のチーズのせ焼き れんこんのザーサイ炒め ほうれん草のなめたけ和え フルーツヨーグルト	麦飯 牛肉コロッケ&オニオンリング 信田巻の煮物 切干大根とミックスビーツのサラダ 白菜の味噌汁	エネルギー 1978 kcal
	507kcal	729kcal	742kcal	
05/14 (木)	麦飯 小松菜のベーコンソテー 味付けのり もやしの味噌汁 まめびよ(いちご)	麦飯 鶏肉の唐揚げ ぜんまい生姜煮 ツナサラダ 豆のスープ	麦飯 魚の煮付け 筍の土佐煮 さつま芋のサラダ りんご	エネルギー 2026 kcal
	531kcal	879kcal	616kcal	

5月献立

2026年05月15日(金)～2026年05月21日(木)

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 (金)	麦飯 菜の花と卵の炒め物 さくら漬け 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 白菜の浅漬け オレンジゼリー	麦飯 鶏肉のハーブ焼き 角麩の煮物 ごぼうサラダ コーンクリームスープ	エネルギー 2009 kcal
	495kcal	726kcal	788kcal	
05/16 (土)	麦飯 大豆と椎茸の煮物 ひじきといんげんの和え物 豚汁 卵サラダ	お弁当(停電日)	お弁当(停電日)	エネルギー kcal
	594kcal			
05/17 (日)	麦飯 ペンネツナソテー 青梗菜中華和え コンソメスープ	麦飯 ハンバーグ おから炒め煮 カリフラワーピーナッツ和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 赤ピーマンと鶏肉炒め 卵焼き こんにゃくの和え物 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	418kcal	877kcal	655kcal	
05/18 (月)	麦飯 鶏肉といんげんの煮物 昆布豆 わかめの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 白身魚のフライと林檎フライ ふきとがんもの煮物 きのこのサラダ 白菜の味噌汁	麦飯 豚肉とキムチの炒め物 里芋とイカの煮物 法連草の辛し和え パイナップル	エネルギー 1931 kcal
	606kcal	716kcal	609kcal	
05/19 (火)	麦飯 ビーフンと卵のソテー ふりかけ しいたけの味噌汁 牛乳	麦飯 豚肉の生姜炒め カリフラワーのコンソメ煮 小松菜とカニカマ和え みかんの缶詰	麦飯 ぶりの煮付け 茄子の照り炒め 春雨のごまマヨ和え かまぼこの吸い物	エネルギー 1921 kcal
	534kcal	613kcal	774kcal	
05/20 (水)	麦飯 ふんわり角天の煮物 納豆 白菜スープ ジョア(プレーン)	麦飯 豆腐ステーキのあんかけ コロッケ ブロッコリーのおかか和え もやしの味噌汁	三色丼 ひじきの煮付け 人参のマリネ ぶどう缶詰	エネルギー 1937 kcal
	528kcal	728kcal	681kcal	
05/21 (木)	麦飯 肉団子のポトフ いんげんのなめたけ和え 白玉麩の味噌汁 気になる野菜	麦飯 鯖の照り焼き 大根の煮物 ポテトサラダ ヨーグルト	麦飯 回鍋肉 春巻き もやしのナムル わかめスープ	エネルギー 1958 kcal
	543kcal	747kcal	668kcal	

5月献立

2026年05月22日(金)～2026年05月28日(木)

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 (金)	麦飯 ウイナーソテー 納豆 人参の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	卵とじあんかけうどん 茄子のガーリックソテー かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	麦飯 鶏のカレー焼き 里芋のおかか煮 人参のレーズンサラダ そら豆のスープ	エネルギー 2051 kcal
	644kcal	717kcal	690kcal	
05/23 (土)	麦飯 豚もやし炒め 枝豆サラダ 豚汁	麦飯 豚肉と大豆のケチャップ炒め ひじきの炒め煮 キャベツとピーマン和え物 卵の味噌汁	麦飯 白身フライ&鶏の唐揚げ さつま芋煮物 蒸し鶏と菜の花和え物 冷奴	エネルギー 1951 kcal
	466kcal	657kcal	828kcal	
05/24 (日)	麦飯 カリフラワーのマリネ 野菜つくね コンソメスープ	麦飯 鰯の西京焼き あおさ角天 切干大根の中華風胡麻和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 豚肉と豆腐のチャンプルー 白菜うま煮 ほうれん草ツナ煮 卵のスープ	エネルギー 1953 kcal
	469kcal	865kcal	619kcal	
05/25 (月)	麦飯 たけのこのそぼろ煮 黒豆 キャベツの味噌汁 ジョア(ブレン)	麦飯 鱈の竜田揚げ うの花炒り煮 カリフラワーのゆかり和え たまねぎと揚げの味噌汁	味噌ラーメン 蓮根の紅生姜炒め フロコリーのマヨ和え(カニ) マンゴー	エネルギー 1869 kcal
	573kcal	648kcal	648kcal	
05/26 (火)	麦飯 なすとハムの炒め物 海苔の佃煮 さつま揚げの味噌汁 まめびよ(ココア)	ロールパン クリームシチュー 豆腐ナゲット 彩り法連草 わかめスープ	麦飯 魚のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 いんげんのドレ和え カルピスゼリー	エネルギー 1934 kcal
	574kcal	710kcal	650kcal	
05/27 (水)	麦飯 里芋のコンソメ煮 山菜おろし なすの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	オムライス ごぼうのガーリック炒め オクラのおかか和え コンソメスープ	麦飯 豚肉と厚揚げの炒め煮 イタリアンソテー 枝豆のツナサラダ みかん	エネルギー 1934 kcal
	541kcal	656kcal	737kcal	
05/28 (木)	麦飯 卵焼き&ウイナー フルーツミックス 野菜のミルクスープ 気になる野菜	おにぎり(菜めし) お好み焼き さつまいもと切昆布の甘辛煮 パプリカのマリネ 白桃ゼリー	麦飯 鰯の塩焼き 五目大豆 菜の花の和え物 たまねぎの味噌汁	エネルギー 1928 kcal
	585kcal	736kcal	607kcal	

