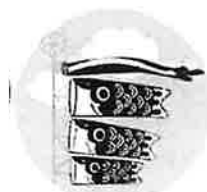


2026年 5月献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
1	金	ご飯	カジキバター焼き	五目煮	みそ汁	615	26.8	6.3	3.7	
2	土	カレーライス	もやしナムル	ナゲット	スープ	858	23.1	26.5	4.4	
3	日									
4	月									
5	火									
6	水									
7	木	ご飯	コロッケ	スパサラダ	みそ汁	806	19.5	21.9	3.0	
8	金	ナポリタン	ミニ唐	フルーツ(リンゴ)	スープ	607	25.3	17.6	2.5	
9	土	冷しためきうどん		じゃがタラコ	ソフール	632	15.6	13.6	6.2	
10	日									
11	月	ご飯	ポークステーキ	酢の物	みそ汁	799	31.7	24.1	4.3	
12	火	焼きそば	ウインナー炒め	ヨーグルト	スープ	549	22.9	16.6	6.0	
13	水	ご飯	魚竜田あんかけ	切り干し大根	みそ汁	960	34.2	30.5	3.8	
14	木	ご飯	ロースカツ	ツナサラダ	みそ汁	947	29.0	37.9	3.1	
15	金	エビピラフ	マカロニサラダ	カットポテト	スープ	686	20.6	19.1	2.4	
16	土	ご飯	餃子	きんぴら	みそ汁	695	16.8	12.5	5.3	
17	日									
18	月	ご飯	チキンソテー	トマトサラダ	みそ汁	646	28.2	11.9	3.2	
19	火	ご飯	なす味噌炒め	明太和え	みそ汁	723	24.4	19.0	4.8	
20	水	ポークハヤシ	マカロニサラダ	ソフール	スープ	804	27.1	20.8	3.2	
21	木	ふりかけご飯	ヒレカツ	春雨和え	みそ汁	937	36.8	28.4	4.7	
22	金	山菜そば	シュウマイ	バナナ		660	20.7	7.2	2.8	
23	土	ご飯	和風ハンバーグ	中華サラダ	みそ汁	679	26.8	17.2	2.8	
24	日									
25	月	パン	ミニ焼肉	フルーツポンチ	シチュー	791	29.1	26.0	1.7	
26	火	ご飯	ホイコーロー	ポテトサラダ	みそ汁	815	25.2	29.4	3.5	
27	水	ご飯	肉野菜炒め	春巻き	みそ汁	867	20.6	45.3	3.3	
28	木	ご飯	ハンバーグ	海藻サラダ	スープ	676	24.5	18.9	2.3	
29	金	ご飯	イカフライ	車麩煮物	みそ汁	690	22.1	13.9	3.7	
30	土	中華丼	千草和え	ヤクルト1000	スープ	710	25.6	12.0	4.3	
31	日									
						平均	746	25.1	20.7	3.7
						基準値	841	26.7	18.2	2.4



[ひとこと]
 新緑の候 気温の寒暖差があるので体調に気をつけましょう

令和8年 5月献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	金					ご飯	がんも煮	卵の花	汁物
2	土		親子丼	青のりじゃが・ヨーグルト	汁物	赤飯	鰻ひらすの酒粕焼き・茹でいんげん・ひじき煮・大根なます		汁物
3	日	ご飯	回鍋肉	さつまいも甘煮・プリン	汁物	ご飯	赤魚のトマトカレー煮・キャベツのコンソメ煮・もやしの酢の物		汁物
4	月	ちらし寿司	筑前煮	わかめのぬた・杏仁豆腐	汁物	ご飯	肉じゃが・だし巻き卵・菜の花のお浸し		汁物
5	火	三色丼(そぼろ・玉子・青菜)		ジャーマンポテト・ゼリー	汁物	懐かしのお子様ランチ・懐かしのカスタードプリン			汁物
6	水	カレーライス・福神漬け		スパサラ・コーヒージェリー	汁物	ご飯	アリの黒いやき・甘酢しょうが・セロリと人参のごまきんぴら・磯辺かまぼこ		汁物
7	木						かけそば	かき揚げ	浅漬け
8	金		B B Q			ご飯	豚肉とピーマンのオイスター炒め	茄子のからし味噌和え	汁物
9	土	パン	クリームシチュー	コールスロー・玉子豆腐	ヨーグルト	ご飯	豆腐ハンバーグ・人参のグラッセ・かぼちゃの含め煮・キャベツサラダ		汁物
10	日	ご飯	生姜焼き	マカロニサラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	にしんの柚子すだちおろし煮・いんげんと人参のソテー・かに玉五かまぼこ		汁物
11	月					ご飯	麻婆春雨	ハムときゅうりのナムル	汁物
12	火					ご飯	はんぺんのチーズ焼き	かぼちゃの含め煮	汁物
13	水					ご飯	信田巻き	わかめときゅうりぬた	汁物
14	木					ご飯	魚の甘酢あんかけ	ひじきの煮物	汁物
15	金					ご飯	里芋と鶏肉の煮物	人参しりしり	浅漬け
16	土	ご飯	肉野菜炒め	かぼちゃサラダ・プリン	汁物	ご飯	ぶりの甘酢あんかけ・大根洋風煮・ひじきのサラダ		汁物
17	日	炊込みご飯	肉じゃが	浅漬け・コーヒージェリー	汁物	海老入りかき揚げ丼・卵の花・人参と蒸し鶏の和え物			汁物
18	月						ナポリタン	ツナサラダ・フルーツ	汁物
19	火	ご飯				ご飯	肉団子と野菜の中華あん	トマトのマリネ	汁物
20	水	ご飯				ご飯	厚揚げとキャベツの肉味噌炒め	ふろふき大根	汁物
21	木	ご飯				ご飯	魚のムニエル(付合せ)	さといものそぼろ煮	汁物
22	金	ご飯				ご飯	肉じゃが	キャベツのツナ和え	汁物
23	土		中華丼	中華サラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	あじの南蛮漬け・豆の煮もの・カリアワーと小松菜のお浸し		汁物
24	日	ご飯	ハンバーグ	煮っ転がし・ヨーグルト	汁物	ご飯	カツオの揚げ煮・茄子とみょうがの揚げだし・高知県産文旦ゼリー		汁物
25	月					ご飯	麻婆茄子	冷奴	汁物
26	火					ご飯	豚大根	白和え	汁物
27	水					ご飯	かに玉あんかけ	粉吹き芋	汁物
28	木					ご飯	魚の煮付け(付合せ)	里芋ときこのバター炒め	汁物
29	金					ご飯	厚揚げの酢豚風	さつまいもの甘露煮	汁物
30	土	ご飯	麻婆豆腐	棒棒鶏・杏仁豆腐	汁物	ご飯	牛肉の甘辛・きのこ入りひじき煮・オクラとろろ		汁物
31	日		豚丼・紅しょうが	ポテトサラダ・プリン	汁物	ご飯	白身魚のケチャップ煮・キャベツのコンソメ煮・3色豆のツナマヨサラダ		汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
 「初物」とは、その季節に初めて収穫した野菜・果物・魚など、その年に初めて食べる食材の事です。日本では古来より縁起が良いとされており食べると長生きできるといわれています。5月5日の立夏を境に暦では夏になります。だんだん暑くなってきますが、しっかりと食べて毎日元気に過ごしましょう。