

すこやか I 常食 献立だより 2026年5月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					1	2	3	
朝				<b>5月5日(火) 昼食</b> 端午の節句 		ごはん ハムチーズピカタ 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	大根雑炊 豚肉と絹揚げの煮物 スパゲティサラダ はちみつねり梅	ごはん カムカ入りだし巻き卵 納豆 味噌汁(じゃがいも・えのき)
昼				ごはん かわい山の山椒煮 キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 金平ごぼう キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 白菜といかのとろみ炒め いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味		
お				エネ 475 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 12 g 食塩 2.37 g	エネ 529 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.38 g	エネ 535 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.24 g		
夕	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん さばの照り焼き じゃがいもそぼろ煮 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・パイナップル)					
日付	4	5	6	7	8	9	10	
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 鶏つみれ しろなのナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き キャベツの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 筑前煮 小松菜の豆乳和え 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜と大根葉の味噌和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	
昼	ごはん・鯛味噌 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て	オムライス エビフライ(マスタードタルソース) コンソメスープ(ウイナー・セロリ) 手作りメロンゼリー	キーマカレー ほうれん草となめこのおから和え 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め 白菜の柚子風味 味噌汁(かぼちゃ)	親子丼 ひじきと豚肉の炒め煮 もやしと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(おくら・巻麴) いりこ風味	赤飯 かわいしの煮付け 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なるど)	
お	もちもちたい焼きクリーム	栞餅風和菓子	シルベレーヌ 牛乳	ごはん 牛乳	手作りキャラメルマドレーヌ 牛乳	手作りはちみつレモンゼリー	手作り和菓子	
夕	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 昆布大豆煮 さつまいものサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 白菜の味噌和え さくら漬け	ごはん ホッケのたれ焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・平天)	ごはん 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん さわらのご味噌焼き 絹揚げの煮物 冷やし冬瓜 すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜とちくわのピーナツ和え 味噌汁(白菜・わかめ) 金時豆煮	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと油揚げの炒め生酢 昆布佃煮 マンゴー缶	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん かに玉 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜のピーナツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 玉子焼き チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	鶏雑炊 しろなとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)
昼	きつねそば もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん ハンバーグ(大葉ソース) キャベツとツナの炒め物 しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	ねぎとろ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 もやしとパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根菜) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん・梅ひしお 銀ひらすのグリル(トマトソース) えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(里芋・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん ぶりのみぞれあん 豚肉の和風炒め もやしとコーンの和風ドレサラダ 赤だし(あさり・絹揚げ)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) キャベツのピクルス
お	パウムクーヘン 牛乳	手作り青りんごゼリー	手作り酒まんじゅう	手作りパウンドケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)	クリームフッセ	手作りきなこソフトマフィン 牛乳
夕	ごはん 豚肉のブルコギ 枝豆がんもの煮物 大根と平天の塩ポン和え 味噌汁(里芋・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜	ごはん 鶏肉の塩焼き 切干大根と平天の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	ごはん ホキの揚げ浸し 大豆としいたけの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 大根の味噌和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) れんこんと油揚げの煮物 いんげんと平天の和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)
日付	18	19	20	21	<b>5月12日(火) 昼食</b> ハンバーグ(大葉ソース)		
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん メヌケの焼き浸し いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)	<p>ハンバーグのソースに新しい味が登場します。今回の大葉ソースは大葉の風味と梅肉の程良い酸味が感じられるさっぱりとしたソースです。梅の酸味がハンバーグの脂をやわらかく引き締め、後味を軽やかにしてくれます。</p>		
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴) エネ 537 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.43 g	豆ごはん 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(白菜・人参) エネ 450 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.94 g	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根菜・平天) 高菜炒め エネ 515 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 14 g 食塩 2.4 g	あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根とパプリカのパンパンドレサラダ 高菜炒め エネ 401 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g			
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	しつとり焼き(カスタード)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りババロア(ミルク時風味)			
夕	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん ポークチャップ たこぶさ焼き 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん かわい山の山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(豆腐) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) いりこ風味 白桃缶のピーチジュレ			

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付					22	23	24			
朝				<b>5月23日(土) おやつ</b> 手作りよもぎまんじゅう 		<b>5月26日(火) 昼食</b> はすのさんばい [山口県郷土料理] 		ごはん スクラブルエッグ(ケチャップ) ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	ごはん チキンピカタ 納豆 味噌汁(えのき・人参)	ごはん 鶏肉のグリル ほうれん草の味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
昼				ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え すまし汁(玉ねぎ・大根菜)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根菜・平天) 高菜炒め	あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根とパプリカのパンパンドレサラダ 高菜炒め	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツと平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(もずく)	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツと平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 肉シューマイ スパゲティサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)
お				手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこソフトマフィン 牛乳	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りりんごゼリー	手作りよもぎまんじゅう 牛乳	手作りプリン(カラメルソース) 牛乳	手作りマドレーヌ(バナナ風味) 牛乳
夕	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにやくの煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ うまい菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん だし巻き卵 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) いりこ風味	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)			
日付	25	26	27	28	29	30	31			
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ うまい菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん だし巻き卵 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(あさり・人参)	白菜の雑炊 ジャーマンかぼちゃ(ベーコン) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 昆布佃煮	ごはん 千草焼き 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)			
昼	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天の和え物 赤だし(あさり・白菜)	そぼろと卵の二色丼 はすのさんばい(山口県郷土料理) 味噌汁(キャベツ・ちくわ) ちりめん山椒	ごはん ホキのコンソメソース 金時豆煮 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味	ごはん 鶏の若狭焼き いかふくさ焼き もやしのごまドレサラダ 味噌汁(大根菜・平天) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 肉シューマイ スパゲティサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)			
お	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこソフトマフィン 牛乳	豆乳かすてら 牛乳	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りりんごゼリー	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りマドレーヌ(バナナ風味) 牛乳			
夕	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにやくの煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 玉子どうろ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん あじの生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め やっこ(大葉味噌ダレ) 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) いりこ風味			