

2026年05月 月間献立表 (常食A2000)

朝			昼			夕					
5月1日 (金)	米飯 肉豆腐 南瓜ごまサラダ 春雨の旨味炒め 大根塩麹和え ふりかけ(ササ)	赤飯 鶏肉と里芋の煮物 和え物(辛子) すまし汁(青さ) デザート(みかん缶)	米飯 あんかけ(鯖) (あん) ハバ-加-炒め みそ汁(アサ・アサ)	5月11日 (月)	チ-ス 蒸しパン 豆乳スープ 野菜ジュース プリン	米飯 三色丼(鮭) (トビノコ) 高野豆腐の煮物 豚汁風(豚肉・根菜) デザート(みかん缶)	米飯 夕の牛だしあん きくらげの卵炒め ゆず湯 さつま芋の甘煮	5月21日 (木)	米飯 たらふくタルト 蓮根マスタード炒め ミートボール-加-煮込み 白菜の和え物 ふりかけ(ササ)	パン 厚揚げのクリーム煮 アスパラのイタリアン和え コンニャク(ブロッコリー・人参) 飲み物(ジュース)	米飯 甘酢漬け(鶏肉) (たれ) (トビノコ)葱 煮物(冬瓜) みそ汁(キャベツ・人参)
5月22日 (土)	米飯 鶏肉の香味ソース 春雨の中華煮 ファミ 切干大根のサラダ ふりかけ(タマゴ)	米飯 チャンチャン焼き風(鮭) 酢の物 清汁(茶そば・葱) デザート(水ようかん)	米飯 ハバ-グ(デミ) (付)菜の花 コールスローサラダ コンニャク(カリフラワー)	5月12日 (火)	米飯 鯖の加-マヨ焼き ミートボール 菜の花ハ-ロチ- キャロットラペ ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳	米飯 ジャ-ン-麺 (ソース) もやし中華和え 中華スープ 飲み物 おかし	米飯 E-マヨ60g (付)ソース (付)青梗菜のソ- お浸し(小松菜) みそ汁(玉葱・カキ)	5月22日 (金)	米飯 まろやかキーマカレー 功-マヨ 野菜ソ- 大根さっぱり酢和え ふりかけ(タマゴ)	米飯 かつ丼(とんかつ60g) ごま和え みそ汁(玉葱・あさり) デザート(りんご缶)	米飯 加-ミル(加イ) (付)ソ- カリフラワー-か-あんかけ 清汁(白菜)
5月23日 (日)	米飯 鶏肉のフリ- ミニコンニャクステーキ 中華煮 さつま芋キャラメルバター ふりかけ(タマゴ)	米飯 麻婆豆腐(塩) (トビノコ)葱 ハンソ- 中華スープ(玉葱) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 グ-ラソ風(加イ) サラダ(マリネ) コンニャク(人参)	5月13日 (水)	米飯 酢豚 春雨の旨塩サラダ かに玉 青菜のナムル ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 イタリアンオムレツ (オマレ) ハバ-グ (付)ソ- コンニャク(玉葱) デザート(りんご缶)	米飯 おろし大根(鶏肉) (たれ) (トビノコ)しそ バター炒め (トビノコ)葱 みそ汁(もやし・南関)	5月23日 (土)	米飯 豆腐ハバ-グ 春巻き 焼きそば風 中華和え ふりかけ(タマゴ)	米飯 鶏じゃが (トビノコ) 浅漬風 みそ汁(ブロッコリー) デザート(マンゴ-)	米飯 味噌マヨ焼き(鮭) (付)ナムル 納豆 清汁(卵・葉大根)
5月24日 (日)	米飯 八宝菜 中華マッシュポテト 春巻き 大根のサバ-マヨ ふりかけ(ササ)	米飯 焼き鳥(鶏)丼 (トビノコ)しそ (トビノコ)紅生姜 (トビノコ)温泉卵 ナムル 清汁(麩・ホトトギス) デザート	米飯 チ-スパン粉焼き(加イ) (付)ソ- サラダ(オクラ・ササ) コンニャク(玉葱・エノキ)	5月14日 (木)	米飯 鮭のバター醤油 大根の和え物 焼きそば風 中華和え ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳	パン フライ (ソース) (付)ソ- サラダ(インゲン) ポトフ(スープ) 飲み物	米飯 加- (豚肉) (トビノコ)むぎ枝豆 ミマヨ デザート(ゼリー) (付)クリーム	5月24日 (日)	米飯 クリームソ- 青菜の胡麻和え コンニャク ソ-と枝豆のソ- ふりかけ(ササ)	米飯 バター醤油焼き(加イ) (付)ソ-・インゲン サラダ(大根) 清汁(豆腐) デザート(ハ-イン缶)	米飯 塩昆布炒め(牛肉) 肉詰めいなり みそ汁(長葱)
5月15日 (火)	米飯 ハバ-グ 林-リソ 洋風煮 小松菜ソ- ふりかけ(タマゴ)	米飯 たけのご飯 カツオライ (ソース) (付)千切りキャベツ 卵とじ すまし汁(冬瓜・青菜) デザート	米飯 ホ-クリ- (豚肉) (付)ハ-ターボン酢 和風ソ- (ケス) みそ汁(カキ)	5月15日 (金)	米飯 豚肉のタッパ-風 マヨマヨ ホ-テの和風あん ひじきの炒め煮 ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ア-ソ- (牛肉) 辛子胡麻和え みそ汁(白菜) デザート(ハ-イン缶)	米飯 ミル(白身魚) (付)ソ- マヨ トマト(茄子)	5月25日 (月)	米飯 牛肉のタッパ-炒め マヨマヨ 塩ひき春雨 のり塩大根 ふりかけ(タマゴ)	米飯 マヨ (ソース) (付)キャベツ さっぱり炒め ハ-マヨ デザート(みかん缶)	米飯 けんちん風(加イ) (あん) たまごとし みそ汁(冬瓜・椎茸)
5月16日 (土)	米飯 みそかつ じゃが芋マスタード和え 大根の煮物 青菜と鶏の和え物 ふりかけ(タマゴ)	米飯 柚子マヨ(鶏肉) (付)菜の花 ラッパ-風 コンニャク(玉葱) デザート(りんご缶)	米飯 塩麹焼き(鮭) (付)大根おろし サラダ(胡瓜・しらす) みそ汁(南関・キャベツ)	5月16日 (土)	米飯 ハバ-グ 和風あん マヨマヨ 高野豆腐含め煮 青菜のピ-ナツ和え ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳	米飯 南蛮漬け(鯖) (トビノコ) コンニャク(冬瓜) みそ汁(ミ-ク・ホトトギス) デザート(ブルーベリー)	米飯 肉じゃが(豚肉) (トビノコ) わさびマヨ和え みそ汁(大根・椎茸)	5月26日 (火)	米飯 広東風かに玉 やみつき人参 春雨炒め 中華和え ふりかけ(タマゴ)	米飯 かば焼き風(ぶり) (付)おかし和え 梅大根 みそ汁(南関・えのき) デザート(キウイ)	米飯 ハバ-グ(クリームソース) (ソース) ガ-リック醤油ソ- コンニャク(玉葱)
5月17日 (日)	米飯 白身魚の葱ソース ひじきの煮物 豆腐の卵とじ ボン酢和え ふりかけ(タマゴ)	米飯 瓦そば風(牛肉) (トビノコ)肉 (トビノコ)錦糸卵 (トビノコ)葱 (トビノコ)のり (トビノコ)おろし (つゆ) 酢の物(和イ)	米飯 マ-マ-ド 焼き(鶏肉) (付)インゲン (付)ホ-テ サラダ(白菜) みそ汁(厚揚げ・玉葱)	5月17日 (日)	米飯 加イのハ-ターボン酢 炒めなます 豆腐ハバ-グ 青菜の胡麻和え ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳	米飯 中華みそ焼き(鮭) (付)玉葱 煮びたし 清汁(錦糸卵) デザート(みかん缶)	米飯 トマト煮(鶏肉) ポトフ コンニャク	5月27日 (水)	米飯 白身魚の野菜ソース 功-マヨ ミートボール ピ-ナツ和え ふりかけ(タマゴ)	米飯 ミル(白身魚) (ソース)トマト (付)カリフラワー ピ-リマヨ コンニャク(彩り) デザート(マンゴ-)	米飯 麻婆豆腐 和え物 中華スープ(タマゴ)・青菜
5月18日 (月)	米飯 豆腐ハバ-グ 春巻き 焼きそば風 中華和え ふりかけ(ササ)	米飯 味噌炒め(豚肉) 卵の花 清汁(えのき・小松菜) デザート(みかん缶)	米飯 魚のみりん干し (付)ごまマヨ ハ-炒め みそ汁(青菜・玉葱)	5月18日 (月)	米飯 チキマヨ オ-マヨ 厚揚げのピ-マヨ風焼き 青菜のわさび和え ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 照り焼き(加イ) (付)オクラ コンニャク みそ汁(キャベツ) デザート(マンゴ-)	米飯 ピ-マヨ(牛肉) (トビノコ)もやし (トビノコ)ほうれん草 (トビノコ)人参 (トビノコ)のり (トビノコ)温泉卵 ジュマイ	5月28日 (木)	米飯 親子煮 人参とマヨの旨塩炒め 揚げ茄子の肉味噌あん オクラの和え物 ふりかけ(タマゴ)	米飯 マヨ (具) (トビノコ)葱 ハ-にら マ-マ- 飲み物(まめぴよ)	米飯 フライ(鮭) (ソース) (付)ホ-テ コンニャク みそ汁(冬瓜・玉葱)
5月19日 (火)	米飯 赤魚の紅生姜あん マヨマヨ 炊き合わせ 小松菜の和え物 ふりかけ(タマゴ)	米飯 クリームチ- (鶏肉) (トビノコ) 飲み物 デザート(アイス)	米飯 焼魚ごまだれ(加イ) (付)ふき 納豆 みそ汁(南瓜・青菜)	5月19日 (火)	米飯 鶏肉・野菜中華甘酢 春雨の旨塩マヨ オムレツ ナムル ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳	うどん (トビノコ)丸天 (トビノコ)わかめ (トビノコ)ねぎ (トビノコ)天かす 汁 ししゃも 酢の物(和イ)	米飯 トマトかき玉のせ(鯖) (トビノコ) マリネ みそ汁(豆腐・三つ葉)	5月29日 (金)	米飯 白身魚ハ-ソ-鍋風 蓮根甘辛炒め 春巻き ピ-・ハ-中華和え ふりかけ(ササ)	米飯 みそ焼き(鶏肉) (付)和え物 和え物 清汁(麩・貝割れ) デザート(りんご缶)	米飯 干草焼き 揚げ茄子 (トビノコ)葱 みそ汁(もずく・人参)
5月20日 (水)	米飯 牛肉のタッパ-炒め マヨマヨ 塩ひき春雨 のり塩大根 ふりかけ(タマゴ)	米飯 ゆかりご飯 幽庵焼き(加イ) (付)青梗菜 焼きなす (トビノコ)葱 みそ汁(厚揚げ) デザート(ケーキ)	米飯 マヨ(鶏肉) ハ-マヨ コンニャク(カリフラワー)	5月20日 (水)	米飯 さっぱりトマト-クリ- マヨ(南瓜)クリーム煮 肉団子マヨマヨ 彩りマッシュポテト ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 ソース煮(ぶり) (付)ふき マヨマヨ コンニャク デザート(ミックスフルーツ)	米飯 筑前煮 (トビノコ)インゲン あちら風 みそ汁(もやし・エノキ)	5月30日 (土)	米飯 牛肉のチャ-チ マヨちくわ ファミ 青菜のナムル ふりかけ(タマゴ)	パン 功- (付)アスパラ マヨ クリームマヨ- 飲み物(ジュース)	米飯 加- (ソース) (トビノコ)枝豆 (トビノコ)らっきょう マヨ ヨーグルト
メモ			5月31日 (日)	米飯 鶏肉・野菜中華甘酢 春雨の旨塩マヨ オムレツ ナムル ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳	米飯 マヨ風(豚肉) 中華煮(冬瓜) マヨ デザート(みかん缶)	米飯 魚の塩焼き(鯖) (付)大根おろし 和風マヨマヨ みそ汁(長葱・麩)					