



5月献立表



いずみ 2026年5月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.筍ご飯 2.白身魚のネギ味噌焼き 3.キャベツ炒め 4.菜の花のマヨ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	591	21.7	24.3	5
2	土					
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木	1.ご飯 2.チキンのサワークリーム 3.ほうれん草のソテー 4.チーズサラダ 5.味噌汁(さつまいも/玉ねぎ)	603	21.5	25.1	3.2
8	金	1.カレーピラフ 2.オーロラサラダ 3.ミルクゼリー 4.ワカメスープ	594	17.6	21.1	1.9
9	土					
10	日					
11	月	1.ハヤシライス 2.ミモザサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	626	20	23.1	3.6
12	火	1.ご飯 2.豚肉の味噌炒め 3.ひじき煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(青ねぎ/里芋)	604	24.2	20.5	3.4
13	水	1.ご飯 2.鶏竜田焼きねぎソース 3.厚揚げと大根の田楽 4.いんげんとピーナッツ和え 5.味噌汁(なめこ/豆腐)	595	21.6	22.6	3.4
14	木	1.ご飯 2.アジの南蛮焼き 3.チャプチェ 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	593	23.9	17.7	2.8
15	金	1.ご飯 2.スパニッシュオムレツ 3.いんげんごま和え 4.なめ茸和え 5.スープ	592	20.7	21.8	3
16	土					
17	日					
18	月	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.ジャーマンポテト 4.オクラツナ和え 5.コンソメスープ	601	21	23	3
19	火	1.キムチチャーハン 2.エビサラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ	590	12.2	21.6	4.2
20	水	1.ご飯 2.とんかつ 3.きんぴらごぼう 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	599	22.1	17.6	3.4
21	木	1.ご飯 2.豚の塩バター炒め 3.ふきの炒り煮 4.春雨サラダ 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	638	15.4	27.9	3.2
22	金	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.冬瓜のそぼろ煮 4.キャベツの和え物 5.味噌汁(大根/葉大根)	594	21.9	25.5	3.1
23	土					
24	日					
25	月	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.白菜のソテー 4.カリフラワーのサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	584	21.6	22.4	3.5
26	火	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.高野豆腐の含め煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	596	22.5	22.6	3.2
27	水	1.ご飯 2.酢鶏 3.ブロッコリーの炒め物 4.ナムル 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	597	20.2	19.9	4.2
28	木	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.ポテト洋風煮 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(麩/わかめ)	605	19.9	20	3.9
29	金	1.親子丼 2.ゴママヨ和え 3.ヨーグルトババロア 4.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	613	22.6	19.5	2.6
30	土					
31	日					

