

すこやか I 常食 献立だより 2025年5月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝	5月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 栃木県郷土料理 		5月5日(月)昼食 端午の節句 	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん ハムチーズピカタ 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 金時豆煮 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	ごはん 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)
				ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのピーナツドレ和え 味噌汁(おくら・巻麴)麦白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ すまし汁(しいたけ・人参)
				ムースシュー	手作りドレーヌ(バナナ風味)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	いしやき芋 / 桃山
				エネ:1514kcal 蛋白:58.6g 脂質:46.7g 食塩:6.12g	エネ:1586kcal 蛋白:51.6g 脂質:49.6g 食塩:6.72g	エネ:1601kcal 蛋白:60.6g 脂質:53.1g 食塩:6.05g	エネ:1506kcal 蛋白:67.0g 脂質:47.0g 食塩:5.25g
計							
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん チキンピカタ うまい菜のおから和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 玉子焼き アスパラと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん ボロニアソーセージ さくら漬け 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん ポテトミンチ巻き チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 擬製豆腐 マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	オムライス エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	キーマカレー もやしとちりめんの塩麴ドレ和え フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん ホツケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天)	鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 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(ごぼう・わかめ) いろこ風味	赤飯 刺身盛り 里芋と豚肉の煮物 白菜の柚子風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り黒ごま水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	シルベーク	手作り福まんじゅう(白あん)
夕	ごはん あじの照り煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麴) 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) もやしとニラの炒め物 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 ミルク寒天のあんずソースかけ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)
	エネ:1539kcal 蛋白:55.5g 脂質:40.9g 食塩:7.56g	エネ:1540kcal 蛋白:60.1g 脂質:50.4g 食塩:6.24g	エネ:1543kcal 蛋白:46.4g 脂質:43.1g 食塩:6.17g	エネ:1468kcal 蛋白:60.4g 脂質:42.9g 食塩:6.08g	エネ:1611kcal 蛋白:57.3g 脂質:54.6g 食塩:6.46g	エネ:1490kcal 蛋白:56.6g 脂質:46.7g 食塩:7.31g	エネ:1523kcal 蛋白:59.8g 脂質:35.4g 食塩:5.98g
計							

すこやか I 常食 献立だより 2025年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	12	13	14	15	16	17	18	
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜の和え物 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・人参)	
昼	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 赤だし(白菜・しめじ) ちりめん山椒	ねぎとろ丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(ソーメン・花麩)	
お	抹茶カステラ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	もっちりたい焼きクリーム	手作りスイートポテト	
夕	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん かれいの煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん クリームチキン キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 中華スープ(春雨)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) しろなとツナのソテー カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすのグリル(オーロラソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 マンゴー缶	
計	エネ:1578kcal 蛋白:52.3g 脂質:45.2g 食塩:6.58g	エネ:1468kcal 蛋白:57.7g 脂質:38.9g 食塩:6.24g	エネ:1498kcal 蛋白:59.6g 脂質:44.1g 食塩:7.14g	エネ:1500kcal 蛋白:59.7g 脂質:54.4g 食塩:7.37g	エネ:1516kcal 蛋白:60.2g 脂質:38.9g 食塩:6.68g	エネ:1696kcal 蛋白:63.8g 脂質:54.1g 食塩:6.14g	エネ:1472kcal 蛋白:55.5g 脂質:43.1g 食塩:5.65g	
日付	19	20	21					
朝	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 昆布佃煮 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)				<p style="text-align: center;"><b>5月11日(日)昼食 母の日</b></p>  <p>毎年、母の日は5月の第2日曜日です。母の日の始まりは100年ほど前で、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着していますが、日頃の母の苦勞を労り感謝を表す日でもあります。母の日メニューは人気の赤飯やお刺身などのメニューでお祝いします。</p>	
昼	豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(もずく)					
お	手作りパバロア(ミルク金時風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	おかしなバナナ					
夕	ごはん 鶏肉の塩焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 鮭の香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにやくの煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根)					
計	エネ:1497kcal 蛋白:66.3g 脂質:43.1g 食塩:6.85g	エネ:1550kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.7g 食塩:5.70g	エネ:1570kcal 蛋白:60.1g 脂質:48.5g 食塩:5.86g					



すこやか I 常食 献立だより 2025年5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝	5月24日(土)おやつ 手作りよもぎまんじゅう 			ごはん 筑前煮 アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん メヌケの焼き浸し マヨサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草の麹ナムル和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)
				あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)	ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサラダ パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味
				豆乳かすてら	手作りパウンドケーキ	手作りよもぎまんじゅう	手作りミルクプリン(いちごソース)
				ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め 冬瓜と小えびのくず煮 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て 白桃缶	ごはん おでん (からし味噌付) れんこんの炒め生酢 胡瓜の昆布和え	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ
				エネ:1375kcal 蛋白:48.7g 脂質:34.6g 食塩:7.28g	エネ:1636kcal 蛋白:62.6g 脂質:53.9g 食塩:5.99g	エネ:1558kcal 蛋白:60.9g 脂質:39.1g 食塩:6.70g	エネ:1492kcal 蛋白:56.5g 脂質:42.0g 食塩:6.35g
計							
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	
	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 赤だし(あさり・わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー 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 白味噌仕立て	
お	手作りあんシュー(こしあん)	いしやきいと桃山	手作り抹茶ソフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(あられ)	手作りいちごマドレーヌ	
夕	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	
計	エネ:1489kcal 蛋白:59.5g 脂質:41.3g 食塩:7.85g	エネ:1538kcal 蛋白:54.5g 脂質:44.2g 食塩:6.20g	エネ:1642kcal 蛋白:63.0g 脂質:56.3g 食塩:6.71g	エネ:1555kcal 蛋白:66.4g 脂質:42.9g 食塩:5.87g	エネ:1610kcal 蛋白:59.8g 脂質:46.2g 食塩:8.95g	エネ:1698kcal 蛋白:55.2g 脂質:62.9g 食塩:6.85g	

