

# 5月 献立

## 2025年度 地域生活支援センターかのん

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える				
月	5	19	朝食				月	12	26	朝食					
			夕食	チャーハン スープ 焼きギョーザ	豚肉 焼き豚	白米、小麦粉 ごま				わかめ、玉ねぎ、葱 キャベツ、にら、生姜 にんにく	夕食	焼きそば 卵スープ 大焼売 サラダ菜	豚肉 鶏卵	蒸し中華麺 小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、人参 小葱、サラダ菜、生姜
火	6	20	朝食	パン スープ ヨーグルト ゆで卵 フルーツ ほうれん草ソテー	鶏卵 ヨーグルト ベーコン	パン	キャベツ、人参、玉葱 ほうれん草、コーン フルーツ	火	13	27	朝食	パン スープ 照り焼きミートボール トマト フルーツ ヨーグルト	鶏ひき肉 ヨーグルト	パン	キャベツ、玉葱、人参 トマト、フルーツ
			夕食	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ トマト 線キャベツ なめ茸おろし	鶏肉	白米、片栗粉 油	わかめ、大根、なめ茸 キャベツ、トマト				夕食	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ	豚肉 ハム	白米、油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり 人参、玉ねぎ、コーン フルーツ
水	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 お浸し	大豆	白米、麩	玉ねぎ、人参、椎茸 ごぼう、蒟蒻、昆布 ほうれん草	水	14	28	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 オクラめかぶ	しらす 納豆	白米、油揚げ	ほうれん草、オクラ、めか ぶ
			夕食	豚丼 味噌汁 茄子の揚げ出し フルーツ	豚肉 じゃこ	白米、油 油揚げ	もやし、玉ねぎ、茄子 大根、小葱、フルーツ				夕食	ご飯 味噌汁 鯉フライ 線キャベツ 磯和え トマト	鯉 豆腐	白米、油 パン粉、じゃが 芋	玉ねぎ、キャベツ、トマト 小松菜、人参、海苔
木	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 冷ややっこ 切り昆布煮	豆腐 さつま揚げ かつお節	白米	玉ねぎ、わかめ、人参 切り昆布、椎茸、小葱	木	1	15 29	朝食	ご飯 味噌汁 冷ややっこ 切り干し大根煮	豆腐 かつお節	白米、油揚げ 南瓜	玉ねぎ、切り干し大根 人参、椎茸、小葱
			夕食	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 豆もやしのナムル	豚肉	白米、ごま	わかめ、葱、キャベツ 人参 ビーマン、玉ねぎ 豆もやし				夕食	ご飯 味噌汁 とり天 大根おろし 若竹煮 フルーツ	鶏肉	白米、小麦粉 油	キャベツ、しめじ、わかめ たけのこ、絹さや、大根 フルーツ
金	9	23	朝食	ご飯 味噌汁 卵の花 めかぶとろろ	おから	白米、南瓜 油揚げ	玉ねぎ、めかぶ、葱 人参、椎茸、ごぼう	金	2	16 30	朝食	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 お浸し	さば	白米、麩	玉ねぎ、大根、しょうが ほうれん草
			夕食	パン スープ フルーツ タンドリーチキン サラダ菜 ポテトサラダ トマト	鶏肉 ヨーグルト	パン、じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ きゅうり、トマト、サラダ菜 フルーツ				夕食	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツ	牛肉	白米	レタス、きゅうり、トマト コーン、玉ねぎ、しめじ フルーツ
土	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き ひじき煮	鶏卵	白米 油揚げ	玉ねぎ、わかめ、人参 ひじき、椎茸	土	3	17 31	朝食	ご飯 味噌汁 ひじき豆 お浸し	大豆	白米、油揚げ	キャベツ、ほうれん草 ひじき、人参、こんに やく
			夕食	ご飯 味噌汁 豚肉塩こうじ焼き トマト きんぴらごぼう	豚肉 豆腐	白米、ごま	えのき、ごぼう、人参 スナップエンドウ、トマト				夕食	ご飯 味噌汁 焼きつくね串 白和え	鶏肉、鶏卵 豆腐	白米、ごま	わかめ、玉ねぎ、人参 ごぼう、しめじ、いんげん
日	11	25	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 お浸し フルーツ	しらす 納豆	白米	なめこ、大根 ほうれん草、フルーツ	日	4	18	朝食	パン スープ ミートオムレツ ジャム ごぼうサラダ ヨーグルト	鶏肉、鶏卵 ヨーグルト	パン、ジャム ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参 ごぼう、きゅうり
			夕食								夕食				

\* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

祝日献立 5/3(土)夕:焼き鳥丼、豚汁、卵焼き、フルーツ 5/5(月)夕:中華ちまき、卵スープ、小籠包、フルーツ