

常食(御飯食) 献立だより 2024年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝		5月2日(木)昼食 『すろっぽ』 [和歌山県郷土料理]  和歌山県の毛見、布引地域は大根・人参の産地です。すろっぽは、大根と人参をせん突きという千切りにする道具で突き、煮物にしたものです。大根と人参を千六本に突いた料理なので、「せんろっぽん」がなまって「すろっぽ」になったという説があるそうです。	御飯 洋風玉子焼き キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天の塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 里芋の鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(人参・しいたけ)
	昼		御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と平天の煮物 ほうれん草とちりめんの豆乳和え 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 鶏肉の塩焼き(柚子胡椒) すろっぽ[和歌山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味	御飯 さばの西京焼き れんこんと牛肉の金平 もずく酢 すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわの練りごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス(野菜ソース) 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
夕			御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) マンゴー缶	御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 白身魚の生姜煮 ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツと絹揚げのわさび和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根葉の麦味噌和え のり佃煮
計			エネルギー:1499kcal 蛋白:60.8g 脂質:39.1g 食塩:6.75g	エネルギー:1511kcal 蛋白:55.0g 脂質:40.4g 食塩:5.92g	エネルギー:1536kcal 蛋白:52.4g 脂質:50.7g 食塩:6.37g	エネルギー:1454kcal 蛋白:62.1g 脂質:50.7g 食塩:6.40g	エネルギー:1616kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.8g 食塩:5.58g
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝	御飯 磯巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーといんげんのパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(もやし・大根)	御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	御飯 ブレンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
昼	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)白味噌仕立て	きつねそば ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)白味噌仕立て	キーマカレー もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 シロガネダラのソテー(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て	親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) マンゴー缶	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	赤飯 刺身盛り ごぼうと豚肉の炒り煮 白菜のレモン風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
夕	御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	御飯 千草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ ブロッコリーの塩レモンドレ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 さわらの煮付け しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) 大豆煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬け
計	エネルギー:1495kcal 蛋白:57.0g 脂質:53.0g 食塩:5.87g	エネルギー:1570kcal 蛋白:57.2g 脂質:51.2g 食塩:8.69g	エネルギー:1607kcal 蛋白:49.9g 脂質:53.2g 食塩:6.89g	エネルギー:1502kcal 蛋白:57.8g 脂質:42.7g 食塩:6.77g	エネルギー:1493kcal 蛋白:62.4g 脂質:34.5g 食塩:6.35g	エネルギー:1494kcal 蛋白:58.9g 脂質:41.8g 食塩:6.69g	エネルギー:1509kcal 蛋白:58.9g 脂質:36.1g 食塩:5.83g



HAPPY
MOTHER'S
DAY!



日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 納豆 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根葉・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 小松菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ りんごゼリー 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 ミートオムレツ いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)
昼	そばと卵の二色丼 うまい菜とえのきの炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 赤だし(里芋・玉ねぎ) 洋梨缶	豆御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	ちらし寿司 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 白菜といんげんの塩ごまドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 銀ひらすのグリル(トマトソース) 鶏ごぼう 大根と平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
夕	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て みかん缶	御飯 あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 クリームチキン じゃがいもとベーコンの煮物 チンゲン菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) もやしと豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(大葉味噌ダレ) カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ すまし汁(しめじ・わかめ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とちくわの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの含め煮 もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味
計	エネルギー:1605kcal 蛋白:61.5g 脂質:44.9g 食塩:6.71g	エネルギー:1498kcal 蛋白:58.5g 脂質:41.7g 食塩:5.91g	エネルギー:1534kcal 蛋白:57.6g 脂質:39.0g 食塩:6.47g	エネルギー:1575kcal 蛋白:61.0g 脂質:58.4g 食塩:7.07g	エネルギー:1580kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.5g 食塩:8.04g	エネルギー:1606kcal 蛋白:48.9g 脂質:69.2g 食塩:6.58g	エネルギー:1500kcal 蛋白:58.4g 脂質:44.5g 食塩:5.79g
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	御飯 かに玉 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 チキンピカタ しろなと油揚げのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜とニラの麺ナムル和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)
昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(ソーメン・花麩)	御飯 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の塩煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て	御飯 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 キャベツとちくわの塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜と鶏肉の炒め物 白桃缶のピーチジュレ	御飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 ポークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根といんげんの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)
夕	御飯 さんまの山椒煮 キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 ポークチャップ いかふくさ焼き もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 冬瓜と小えびのくず煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ れんこんと平天の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 おでん(からし味噌) 金平ごぼう 白菜のあっさり漬け	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)
計	エネルギー:1580kcal 蛋白:58.1g 脂質:52.1g 食塩:5.69g	エネルギー:1505kcal 蛋白:60.5g 脂質:46.1g 食塩:5.73g	エネルギー:1497kcal 蛋白:57.2g 脂質:47.1g 食塩:6.00g	エネルギー:1564kcal 蛋白:51.8g 脂質:34.8g 食塩:7.55g	エネルギー:1511kcal 蛋白:63.3g 脂質:45.0g 食塩:6.65g	エネルギー:1529kcal 蛋白:57.6g 脂質:42.9g 食塩:6.58g	エネルギー:1490kcal 蛋白:57.5g 脂質:42.3g 食塩:6.43g
日付	27	28	29	30	31		
朝	御飯 鶏肉のグリル キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 干草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 鶏つみれ 大根と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)		
昼	ねぎとろ井 白菜と平天の煮物 玉子豆腐 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏大根 たこふくさ焼き 小松菜とちくわの塩ごまドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) すまし汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の照り煮 大根と人参の金平 もやしのパンパントレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)		
夕	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(筍・大根葉)	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	御飯 銀ひらすの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(大根・しめじ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風		
計	エネルギー:1563kcal 蛋白:65.5g 脂質:41.7g 食塩:7.74g	エネルギー:1455kcal 蛋白:61.1g 脂質:43.5g 食塩:6.15g	エネルギー:1529kcal 蛋白:63.1g 脂質:39.2g 食塩:7.21g	エネルギー:1564kcal 蛋白:50.4g 脂質:51.9g 食塩:6.06g	エネルギー:1581kcal 蛋白:56.0g 脂質:40.3g 食塩:6.67g		

