

さわやかみなと館 2025年5月献立表



		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)			朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)
01	木	卵の花 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	454	さばの塩焼き かぶの煮物 キャベツの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	530	豆カレー ほうれん草のソテー 春雨サラダ 福神漬け	571	16	金	竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	467	肉豆腐 切干大根の炒め物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	517	えびの卵とじ ピーマンのおかか炒め ポテトサラダ すまし汁 ご飯	534
02	金	鶏団子の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	461	豚肉のブルコギ チンゲン菜の中華煮 豆腐サラダ ご飯 中華スープ 漬物	556	あじの南蛮漬け 切干大根煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁	510	17	土	卵の花 おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	446	豆腐ハンバーグ 白菜の煮びたし もやしのサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	523	白身魚のフライ 冬瓜の煮物 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁	542
03	土	目玉焼き もやしの中華和え 菜の花とツナのお粥 味噌汁 牛乳	411	鶏肉の塩ダレ炒め 冬瓜のかい風味あんかけ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	505	いか団子となすのトマト煮 じゃが芋のソテー きらずサラダ ご飯 コンソメスープ	553	18	日	炒り卵 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	469	厚揚げとかぶの味噌煮 春雨の炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	520	鶏肉の甘酢炒め 里芋の煮物 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁	528
04	日	竹輪のソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	470	タラのタルタル焼き ごぼしきんぴら かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	543	麻婆豆腐 きのこソテー 小松菜のおかか和え ご飯 中華風かきたま汁	509	19	月	ハムと野菜のクリーム煮 いんげんの和風マヨ和え 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 牛乳	429	白身魚のから風味あんかけ かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	512	豚肉の塩ダレ炒め じゃが芋の煮物 冷奴 ご飯 中華スープ	533
05	月	ウィンナーと野菜の洋風煮 おぐらのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	467	チキンライス オムレツ 春野菜のサラダ コンソメ スープ フルーツ	552	たらのごま焼き がんもの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁	486	20	火	高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	481	ハンバーグ きのこソテー 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	524	赤魚の煮付け きんぴらごぼう おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁	510
06	火	厚揚げの味噌かけ チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	491	赤魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	525	豚肉の香味炒め さつま揚げの煮物 海藻サラダ ご飯 和風スープ	505	21	水	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	492	鶏肉の幽庵焼き ぜんまいと油揚げの煮物 玉ねぎのゆかり和え たけのこご飯 味噌汁	540	いか団子の野菜あんかけ 春雨とひき肉の炒め物 もやしのナムル ご飯 中華スープ	484
07	水	炒り卵 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	467	海鮮中華炒め シュウマイ 春雨の中華和え ご飯 中華スープ フルーツ	506	鶏肉の山椒焼き 五目豆 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁	552	22	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	454	あつげの干しエビあんかけ シューマイ チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	535	鶏肉の塩麹焼き 大豆の煮物 わかめの和え物 ご飯 すまし汁	536
08	木	高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	467	照り焼きハンバーグ 麩の卵とじ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	560	白身魚のカレー風味焼き なすのトマト煮 スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	495	23	金	厚揚げの煮物 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	464	たらの香味ソースかけ かつおの炒め物 さつま芋とチーズのサラダ ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	560	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	494
09	金	目玉焼き いんげんのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	470	鶏肉の治部煮風 ピーマンソテー 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	540	厚揚げと野菜の味噌炒め かぼちゃの煮物 わかめのサラダ ご飯 中華スープ	504	24	土	ミートボール マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	553	ポークカレーライス いんげんと卵の炒め物 春雨サラダ 福神漬け フルーツ	624	さばの塩焼き さつま揚げの炒め物 ブロッコリーのマリネ ご飯 けんちん汁	463
10	土	鶏団子と野菜の炒め物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	451	あじの梅風味焼き 卵の花 大根サラダ 豆ご飯 味噌汁	542	豚肉の生姜焼き風 春雨の炒め物 もやしのごま和え ご飯 すまし汁	534	25	日	目玉焼き 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	506	鶏の唐揚げ 冬瓜の煮物 もやしの中華和え ご飯 和風スープ 漬物	514	厚揚げとなすの生薬醤油炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	537
11	日	ハムと野菜のから煮 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	465	揚げ豆腐 ひじきのそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	505	鶏マヨ 麩と野菜の煮物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ	575	26	月	竹輪のソテー チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	456	ポークビーンズ きのこソテー ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	535	えびの卵とじ 白菜の煮びたし スナッペンどうの辛子マヨ和え 味噌汁 ご飯	534
12	月	厚揚げの葱ダレ ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	479	牛肉じゃが キャベツのソテー わかめと筍の酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物	527	赤魚の塩麹焼き 小松菜の煮びたし おぐらのサラダ ご飯 味噌汁	534	27	火	がんもの煮物 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	479	赤魚の塩焼き ひじきの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	507	鶏肉のカレー炒め 麩と野菜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 和風スープ	534
13	火	スクランブルエッグ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	497	鶏肉のスタミナ炒め れんこんの煮物 人参のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	533	さばの塩焼き ひじきの煮物 小松菜のナムル ご飯 すまし汁	495	28	水	ジャーマンポテト わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	444	海鮮中華炒め さつま揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ご飯 漬物	519	タラの照り焼き 豆腐のかい風味あん なすの生薬醤油和え ご飯 味噌汁	556
14	水	ウィンナーと野菜のソテー もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	473	たらのお浸し焼き 高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	548	タンダーリーチキン マカロニソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ	488	29	木	炒り卵 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	467	鶏肉の味噌漬け焼き 根菜の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 和風スープ 漬物	504	豆腐ハンバーグ ブロッコリーの洋風煮 スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	543
15	木	ミートボール 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	488	お好み焼き風 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	543	豚肉のオイスター炒め 大豆の煮物 わかめの生薬醤油和え ご飯 中華スープ	534	30	金	鶏団子と野菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	448	中華風玉子焼き 小松菜のソテー きらずサラダ ご飯 中華スープ 漬物	568	豚肉の山椒焼き じゃが芋の煮物 切干大根のナムル ご飯 味噌汁	545
								31	土	厚揚げの葱ダレ ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	503	たらのお浸し 大豆の煮物 おぐらの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	518	なすとひき肉の甘辛炒め チンゲン菜の中華煮 もやしのサラダ ご飯 すまし汁	495

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります