

さわやかリバーサイド長岡 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	446	さばの竜田揚げ かぶの煮物 キャベツの梅和え ご飯 味噌汁 フルーツ	528	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 乳酸菌飲料	458	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 フルーツ	515	木の葉丼 ピーマンのおかか炒め ポテトサラダ すまし汁	530
02	金	鶏団子の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	451	野菜タンメン チンゲン菜の中華煮 豆腐サラダ フルーツ  麵禁 豚肉のブルコギ	521	あじの南蛮漬け 切干大根煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁	508	17	土	卵の花 おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	438	ひじき入り鶏つくね 白菜の煮びたし 黒豆もやしのサラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ	522	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	541
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 乳酸菌飲料	403	鶏肉の塩ダレ炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	502	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	548	18	日	炒り卵 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	461	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 フルーツ	517	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	526
04	日	竹輪のソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	462	カレイの煮付け れんこんきんぴら かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	540	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	505	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 乳酸菌飲料	420	白身魚のカレー風味あんかけ かぼちゃソテー 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	509	豚肉の塩ダレ炒め じゃが芋の煮物 冷奴 ご飯 中華スープ	529
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 のりの佃煮 乳酸菌飲料	459	チキンライス オムレツ 春野菜のサラダ ポタージュスープ フルーツ(オレンジ) 	558	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	484	20	火	高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	473	ミートローフ風 きのこソテー 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	525	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	504
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 乳酸菌飲料	482	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 フルーツ	523	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	504	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 乳酸菌飲料	486	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 フルーツ 	537	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	479
07	水	炒り卵 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	460	きつねうどん シュウマイ 春雨の中華和え フルーツ  麵禁 海鮮中華炒め	505	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	550	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	445	豚汁うどん 春巻き チンゲン菜のおかか和え フルーツ  麵禁 豆腐ステーキえびあんかけ	524	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	533
08	木	高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	459	照り焼きハンバーグ 麩の卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	558	白身魚のカレーパン粉焼き なすのトマト煮 スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	493	23	金	厚揚げの煮物 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	455	魚の香味ソースかけ 鶏レバーの炒め物 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	572	メンチカツ 大根の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	492
09	金	目玉焼き いんげんのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	462	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 フルーツ	538	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	501	24	土	ミートボール マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	543	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(バナナ)	624	カレイの味噌煮 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	461
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 乳酸菌飲料	443	あじの梅風味蒲焼き 卵の花 大根サラダ 豆ご飯 味噌汁 フルーツ	541	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	532	25	日	目玉焼き 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	498	鶏天 冬瓜の煮物 黒豆もやしの中華和え ご飯 和風スープ フルーツ	514	厚揚げとなすの生姜醤油炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	535
11	日	ハムと野菜のカレー煮 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	457	擬製豆腐 ひじきのそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ	500	鶏マヨ 麩と野菜の煮物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ	572	26	月	竹輪のソテー チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	447	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	えびの卵とじ丼 ミニコロッケ スナッペンどうの辛子マヨ和え 味噌汁	530
12	月	厚揚げの葱ダレ ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	469	鶏肉のクリーム煮 キャベツのソテー わかめと筍の酢味噌和え パン・ジャム すまし汁 フルーツ 	525	ぶりの塩麹焼き 鶏レバーの甘辛煮 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁	532	27	火	がんもの煮物 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	470	アジフライ ひじきの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	505	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	532
13	火	スクランブルエッグ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	490	梅おろしそば れんこんの煮物 人参のピーナッツ和え フルーツ  麵禁 鶏肉のスタミナ炒め	508	揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 小松菜のナムル ご飯 すまし汁	492	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 乳酸菌飲料	439	そばめし さつま揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ	516	ぶりの照り焼き 豆腐のかに風味あん なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁	555
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 乳酸菌飲料	466	たらの磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	546	タンドリーチキン 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	459	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 フルーツ	503	大豆ミートのハンバーグ 人参の甘煮 スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	541
15	木	ミートボール 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	479	お好み焼き風 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯(小) 味噌汁 フルーツ	540	豚肉のオイスター炒め 大豆の煮物 わかめの生姜醤油和え ご飯 中華スープ	530	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 乳酸菌飲料	439	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 フルーツ	560	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	543
								31	土	厚揚げの葱ダレ ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	494	ちくわ天そば 大豆の煮物 おぐらの辛子和え フルーツ  麵禁 タラのムニエル	514	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	494

\*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