

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	4月28日	4月29日	4月30日	1	2	3	4
朝B	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 里芋と豚肉のスープ	パン 5品目具材の玉子焼き 大根とパプリカの和風ドレサダ 特製ココア	パン 野菜ミンチ巻き ほうれん草と豚肉のポトフ	パン いんげんとウインナーのソテー もやしと油揚げの塩麹ドレサダ カルシウムミルク	パン ハムチーズピカタ じゃがいもと鶏肉のスープ	パン スパゲティサラダ キャベツとウインナーのカレースープ	パン 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 特製ほうじ茶飲料
	エネ:323kcal 蛋白:11.0g 脂質:14.6g 食塩:1.94g	エネ:328kcal 蛋白:10.1g 脂質:11.0g 食塩:1.46g	エネ:314kcal 蛋白:12.0g 脂質:11.8g 食塩:1.84g	エネ:474kcal 蛋白:18.4g 脂質:16.4g 食塩:1.72g	エネ:318kcal 蛋白:10.5g 脂質:14.4g 食塩:1.95g	エネ:341kcal 蛋白:8.3g 脂質:17.2g 食塩:2.19g	エネ:385kcal 蛋白:13.8g 脂質:14.6g 食塩:1.46g
昼	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て	ごはん 牛皿 つみれ 菜の花と平天の麹ナムル和え 赤だし(油揚げ・白ねぎ)	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スダ 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)
	エネ:598kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:2.00g	エネ:504kcal 蛋白:26.4g 脂質:13.6g 食塩:2.36g	エネ:585kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.4g 食塩:2.96g	エネ:564kcal 蛋白:24.7g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	エネ:518kcal 蛋白:23.5g 脂質:16.2g 食塩:2.52g	エネ:476kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.5g 食塩:2.53g	エネ:529kcal 蛋白:30.4g 脂質:16.1g 食塩:2.02g
お	<旬を味わうおやつ> 新じゃが(塩・バター・マヨネーズ・醤油)	スイートポテト	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	クリームコンフェ	マドレーヌ(バナナ風味)	コーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	バウムクーヘン
	エネ:101kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.7g 食塩:0.12g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エネ:81kcal 蛋白:1.9g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネ:50kcal 蛋白:.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
タ	ごはん おでん 白菜の塩だしとろみ炒め 胡瓜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンのパンパンドレサラダ すまし汁(ソーマン・花麴)	ごはん いわしの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)いりこ風味	ごはん ハ宝菜 えびシューマイ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん さばの照り焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしといんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味
	エネ:481kcal 蛋白:18.5g 脂質:11.8g 食塩:2.71g	エネ:598kcal 蛋白:18.4g 脂質:26.2g 食塩:2.64g	エネ:462kcal 蛋白:24.1g 脂質:12.6g 食塩:2.07g	エネ:494kcal 蛋白:19.6g 脂質:15.3g 食塩:2.48g	エネ:536kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	エネ:576kcal 蛋白:24.7g 脂質:26.5g 食塩:1.80g	エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:1.84g
計	エネ:1503kcal 蛋白:52.0g 脂質:55.2g 食塩:6.77g	エネ:1500kcal 蛋白:56.0g 脂質:52.4g 食塩:6.52g	エネ:1442kcal 蛋白:62.1g 脂質:47.8g 食塩:6.93g	エネ:1613kcal 蛋白:64.6g 脂質:54.1g 食塩:6.20g	エネ:1536kcal 蛋白:51.7g 脂質:55.9g 食塩:6.95g	エネ:1443kcal 蛋白:55.4g 脂質:56.6g 食塩:6.53g	エネ:1539kcal 蛋白:68.0g 脂質:54.6g 食塩:5.44g

🍱 5月 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	5	6	7	8	9	10	11
朝B	パン チキンピカタ かぼちゃのポタージュスープ	パン 洋風だし巻き卵 キャベツと豚肉のスープ	パン ボロニアソーセージ カルシウムミルク	パン ポテトミンチ巻き チンゲン菜とウインナーのスープ	パン 擬製豆腐 豆とベーコンのカレースープ	パン プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 特製ももジュース	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー バナナゼリー
	エネ:328kcal 蛋白:11.7g 脂質:12.6g 食塩:2.00g	エネ:320kcal 蛋白:14.5g 脂質:15.1g 食塩:1.86g	エネ:439kcal 蛋白:18.1g 脂質:19.2g 食塩:2.12g	エネ:316kcal 蛋白:10.0g 脂質:12.9g 食塩:2.28g	エネ:332kcal 蛋白:10.1g 脂質:15.8g 食塩:2.04g	エネ:330kcal 蛋白:9.3g 脂質:8.7g 食塩:1.82g	エネ:362kcal 蛋白:13.0g 脂質:15.0g 食塩:1.82g
昼	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・セリ) 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 ホッケのたれ焼き 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) いりこ風味	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)
	エネ:620kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:3.24g	エネ:558kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.2g 食塩:2.68g	エネ:533kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.6g 食塩:1.77g	エネ:504kcal 蛋白:27.5g 脂質:14.4g 食塩:2.06g	エネ:531kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.9g 食塩:2.48g	エネ:534kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.0g 食塩:3.20g	エネ:476kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.2g 食塩:2.79g
お	どら焼き(いちごクリーム)	コアソフォンカッパ ケーキ	みるくまんじゅう(抹茶)	黒ごま水ようかん	ドームケーキ(カスタード)	フルーチェ(オレンジ)	福まんじゅう(白あん)
	エネ:79kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.0g 食塩:0.10g	エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネ:117kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.2g 食塩:0.05g	エネ:52kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.5g 食塩:0.22g	エネ:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.06g
タ	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 さくら漬け	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 昆布佃煮
	エネ:465kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.7g 食塩:2.37g	エネ:480kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.3g 食塩:2.06g	エネ:498kcal 蛋白:13.5g 脂質:15.3g 食塩:2.43g	エネ:532kcal 蛋白:20.3g 脂質:19.7g 食塩:2.37g	エネ:569kcal 蛋白:20.4g 脂質:20.2g 食塩:2.26g	エネ:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.9g 食塩:2.10g	エネ:538kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.1g 食塩:1.53g
計	エネ:1492kcal 蛋白:54.6g 脂質:46.3g 食塩:7.71g	エネ:1434kcal 蛋白:62.8g 脂質:52.0g 食塩:6.68g	エネ:1603kcal 蛋白:53.5g 脂質:53.2g 食塩:6.37g	エネ:1412kcal 蛋白:59.2g 脂質:48.8g 食塩:6.74g	エネ:1549kcal 蛋白:55.8g 脂質:57.1g 食塩:6.83g	エネ:1440kcal 蛋白:55.5g 脂質:47.1g 食塩:7.34g	エネ:1496kcal 蛋白:57.6g 脂質:41.6g 食塩:6.20g

🍱 5月 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	パン チキンナゲット(トマトソース) キャベツとベーコンのスープ	パン かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 特製りんごジュース	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) セロリと鶏肉のスープ	パン いかつみれ(コンソメ) いんげんとベーコンの豆乳スープ	パン でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と豚肉のトマトスープ	パン キャベツとベーコンのソテー 人参とパプリカのポタージュスープ フルーツ(カットリんご)	パン ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し カルシウムミルク
	エネ:354kcal 蛋白:12.8g 脂質:17.4g 食塩:2.35g	エネ:403kcal 蛋白:10.7g 脂質:14.2g 食塩:1.45g	エネ:384kcal 蛋白:14.2g 脂質:17.3g 食塩:2.36g	エネ:345kcal 蛋白:12.2g 脂質:16.6g 食塩:2.20g	エネ:328kcal 蛋白:14.5g 脂質:14.9g 食塩:1.80g	エネ:355kcal 蛋白:9.0g 脂質:16.2g 食塩:1.70g	エネ:324kcal 蛋白:15.5g 脂質:10.7g 食塩:1.57g
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 かきワラ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) 絹揚げのそばろ煮 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・花麴)
	エネ:552kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.2g 食塩:2.61g	エネ:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.6g 食塩:2.75g	エネ:529kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.4g 食塩:3.03g	エネ:503kcal 蛋白:21.2g 脂質:27.2g 食塩:3.41g	エネ:481kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.7g 食塩:2.33g	エネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	エネ:558kcal 蛋白:23.1g 脂質:23.0g 食塩:2.35g
お	抹茶カステラ	バナナ	(入所)ケーキ (通所)ふんわりロールケーキ(ミルク)	ほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	酒まんじゅう	もちりたい焼きクリーム	スイートポテト
	エネ:112kcal 蛋白:2.6g 脂質:1.6g 食塩:0.05g	エネ:56kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.00g	エネ:88kcal 蛋白:1.1g 脂質:3.9g 食塩:0.04g	エネ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g
夕	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとりみ炒め 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 かきワラの香味ドレサラダ 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
	エネ:538kcal 蛋白:17.2g 脂質:14.8g 食塩:2.28g	エネ:472kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.4g 食塩:2.02g	エネ:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.3g 食塩:2.24g	エネ:525kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.1g 食塩:2.30g	エネ:547kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.0g 食塩:2.82g	エネ:507kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.8g 食塩:2.12g	エネ:522kcal 蛋白:21.1g 脂質:14.6g 食塩:1.72g
計	エネ:1556kcal 蛋白:50.7g 脂質:55.0g 食塩:7.29g	エネ:1519kcal 蛋白:57.9g 脂質:44.3g 食塩:6.22g	エネ:1525kcal 蛋白:62.2g 脂質:54.9g 食塩:7.67g	エネ:1467kcal 蛋白:58.9g 脂質:64.6g 食塩:8.02g	エネ:1478kcal 蛋白:60.7g 脂質:45.9g 食塩:7.01g	エネ:1551kcal 蛋白:57.6g 脂質:57.5g 食塩:6.25g	エネ:1474kcal 蛋白:60.8g 脂質:49.9g 食塩:5.70g

🍁 5月 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	19	20	21	22	23	24	25
朝	パン えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜とベーコンのカレースープ	パン 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) アスパラと豚肉のスープ	パン ほうれん草オムレツ じゃがいもと鶏肉の豆乳スープ	パン しろなとウインナーのソテー アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ カルシウムミルク	パン 5品目具材の玉子焼き 白菜と豚肉のスープ	パン ひじきと豆のマヨサラダ いんげんと鶏肉のトマトスープ	パン 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ
	エネ:349kcal 蛋白:13.8g 脂質:17.8g 食塩:2.27g	エネ:360kcal 蛋白:13.2g 脂質:17.3g 食塩:2.05g	エネ:348kcal 蛋白:14.1g 脂質:13.9g 食塩:1.78g	エネ:455kcal 蛋白:17.6g 脂質:14.4g 食塩:1.72g	エネ:308kcal 蛋白:12.7g 脂質:13.4g 食塩:1.95g	エネ:318kcal 蛋白:10.3g 脂質:14.9g 食塩:1.92g	エネ:315kcal 蛋白:11.8g 脂質:13.4g 食塩:2.31g
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 味付きごま豆腐 すまし汁(もずく)	稲荷寿司 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
	エネ:525kcal 蛋白:28.3g 脂質:15.2g 食塩:2.51g	エネ:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g	エネ:497kcal 蛋白:24.1g 脂質:15.3g 食塩:2.38g	エネ:517kcal 蛋白:16.2g 脂質:8.9g 食塩:3.98g	エネ:553kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.6g 食塩:1.65g	エネ:513kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.6g 食塩:1.94g	エネ:450kcal 蛋白:22.9g 脂質:10.2g 食塩:2.14g
お	ババロア(ミルク金時風味) (デイ)ケーキ、(本2)ねりきり	みるくまんじゅう(白あん) (デイ)ケーキ、(新2)ねりきり	おかしなバナナ (デイ)ねりきり	豆乳かすてら (デイ)ケーキ、(本3)ねりきり	ふんわりロールケーキ(ミルク) (デイ)ケーキ、(新3)ねりきり	よもぎまんじゅう	ミルクプリン(いちごソース)
	エネ:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:53kcal 蛋白:.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	エネ:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
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 あじの香味焼き 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) 大豆とこんにゃくの煮物 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)	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 きざみ高菜	ごはん おでん 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:519kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.6g 食塩:2.47g	エネ:474kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.0g 食塩:1.89g	エネ:582kcal 蛋白:20.6g 脂質:23.6g 食塩:2.00g	エネ:529kcal 蛋白:18.6g 脂質:19.2g 食塩:2.38g	エネ:511kcal 蛋白:29.4g 脂質:13.1g 食塩:2.77g	エネ:566kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.7g 食塩:3.32g	エネ:607kcal 蛋白:19.4g 脂質:23.9g 食塩:2.38g
計	エネ:1483kcal 蛋白:65.6g 脂質:53.3g 食塩:7.31g	エネ:1519kcal 蛋白:57.2g 脂質:49.1g 食塩:6.04g	エネ:1584kcal 蛋白:61.6g 脂質:57.8g 食塩:6.25g	エネ:1616kcal 蛋白:54.8g 脂質:47.4g 食塩:8.26g	エネ:1425kcal 蛋白:60.9g 脂質:50.9g 食塩:6.41g	エネ:1516kcal 蛋白:51.2g 脂質:48.5g 食塩:7.25g	エネ:1457kcal 蛋白:56.4g 脂質:49.4g 食塩:6.95g

🍱 5月 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	26	27	28	29	30	31	
朝	パン 鶏肉のグリル じゃがいものポタージュスープ	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとベーコンのスープ	パン 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 特製ミルクコーヒー	パン 千草焼き いんげんと豚肉のカレースープ	パン だし巻き卵 里芋と鶏肉のスープ ゼリー	パン 小松菜と油揚げの塩ごま和え 白菜とベーコンのポトフ	
	エネ:337kcal 蛋白:12.5g 脂質:14.7g 食塩:1.57g	エネ:337kcal 蛋白:10.0g 脂質:17.4g 食塩:2.24g	エネ:426kcal 蛋白:14.6g 脂質:18.5g 食塩:1.42g	エネ:360kcal 蛋白:12.6g 脂質:14.7g 食塩:1.86g	エネ:364kcal 蛋白:14.5g 脂質:14.8g 食塩:1.96g	エネ:308kcal 蛋白:10.1g 脂質:15.8g 食塩:1.82g	
昼	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トレサラダ 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	
	エネ:502kcal 蛋白:24.2g 脂質:11.0g 食塩:4.57g	エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	エネ:449kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.2g 食塩:3.50g	エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
お	ミニたい焼き	プリン	抹茶シフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう(白あん)	バナナ	いちごマドレーヌ	
	エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:70kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.4g 食塩:0.08g	エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:56kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.00g	エネ:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	
タ	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 オクラのとろろ和え 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)	
	エネ:530kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:1.97g	エネ:541kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.9g 食塩:1.81g	エネ:537kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.2g 食塩:2.29g	エネ:479kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.4g 食塩:2.27g	エネ:580kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.6g 食塩:2.96g	エネ:504kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.7g 食塩:2.15g	
計	エネ:1469kcal 蛋白:59.3g 脂質:48.8g 食塩:8.21g	エネ:1456kcal 蛋白:56.2g 脂質:50.4g 食塩:7.03g	エネ:1674kcal 蛋白:64.5g 脂質:65.8g 食塩:6.85g	エネ:1581kcal 蛋白:68.2g 脂質:51.8g 食塩:6.25g	エネ:1449kcal 蛋白:55.9g 脂質:53.7g 食塩:8.42g	エネ:1575kcal 蛋白:53.9g 脂質:66.9g 食塩:6.66g	

 5月 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							
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	5月11日(日)昼食 母の日	5月24日(土)おやつ 手作りよもぎまんじゅう			
昼							
お	栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんぴょうの産地です。かんぴょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るそうですが、その際に上手に剥けなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴょうの卵とじ汁の始まりだそうです。	端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝いします。端午の節句に柏餅を食べるのは、柏の木の葉の新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家計が絶えない」さらには「子孫繁栄」に結びついたからだそうです。	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、日頃の母の苦労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。	よもぎは、春先のものが柔らかく香りが良いのでこの時期のよもぎが料理などに使われる事が多いそうです。また、漢方薬に使われてもいるので体にも良い効果があるそうです。よもぎの独特の風味と餡の組み合わせも相性抜群です。			
夕							
計							