2026 こんだてひょう 令5月

※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただいています。
※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。

	日	月	火	水	木	金	土
	31日					1日	2日
朝	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞと野菜の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｰﾛﾗﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(小松菜、まいたけ) 牛乳					食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(さといも、青ネギ) ｼﾞｮｱ	御飯 高野豆腐の煮物 蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根、そら豆) 牛乳
昼	わかめ御飯 魚の七味焼き(ます) 青梗菜とｱｻﾘの炒め物 青菜と干しｴﾋﾞの青ｼﾞｿ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶					御飯 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾏﾄ煮 ｼｪﾙﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	わかめ御飯 ｴﾋﾞｶﾂﾌﾗｲ ﾎｳﾚﾝ草とｱｻﾘの煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ﾌﾙｰﾂ・白桃缶
夕	御飯 豚肉と玉子の炒め物 切昆布の炒り煮 ｼｪﾙﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ すまし汁(絹ごし豆腐、葉だいこん)					御飯 鯵のﾚﾓﾝ醤油焼 切昆布と大豆の煮物 菜の花のお浸し すまし汁(しいたけ、花麩)	御飯 豚肉の粒ﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ ｻﾂﾏのﾄﾏﾄ煮 南瓜のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(マッシュルーム、コーン)
	1491.86 kcal 蛋白質(g) : 61.76 脂質(g): 44.18 食塩相当(g): 6.21					1474.87 kcal 蛋白質(g) : 60.22 脂質(g): 45.81 食塩相当(g): 6.43	1423.76 kcal 蛋白質(g) : 55.62 脂質(g): 35.97 食塩相当(g): 6.42
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	御飯 茄子のそぼろあんかけ ｵｸﾗのｼｽﾗ和え すまし汁(えのき、葉だいこん) 牛乳	御飯 車麩と野菜の煮物 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(冬瓜、白ネギ) ﾔｸﾙﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｳｲﾝﾅｰのｺﾝｿﾒ煮 青梗菜のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(かぼちゃ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 イ団子の煮物 春菊のくるみ和え すまし汁(葉だいこん、大根) 牛乳	御飯 厚焼卵 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ワカメ、かぼちゃ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(人参、小松菜) ｼﾞｮｱ	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(さつま芋、水菜) 牛乳
昼	わかめ御飯 ｲﾀﾘｱﾝｵﾑﾚﾂ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮 菜の花のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 牛肉と野菜の味噌炒め ごぼうの煮付け ﾎｳﾚﾝ草の胡麻和え ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	端午の節句 ｶﾚｰﾋﾟﾗﾌ ﾌﾗｲ・2種 ﾍﾟﾝｷとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ	御飯 魚のﾊｰﾌﾞｸﾞﾘﾙ(赤魚) じゃが芋のｼﾙｸ煮 小松菜のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 青椒肉絲(豚) 生揚と野菜の中華旨煮 中華和え 杏仁豆腐	御飯 魚の南部焼(ﾌﾞﾘ) ﾓﾔｼとﾋﾟｰﾏﾝの塩炒め 青梗菜のなめ茸和え ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	わかめ御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ﾎｳﾚﾝ草とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶
夕	御飯 めばるの生姜煮 れんこんきんぴら ｷｭｳﾘのﾎﾟﾝ酢風味 味噌汁(庄内麩、絹ごし豆腐)	御飯 大根とつみれの煮物 ｷｬﾍﾞﾂの塩炒め ﾓﾔｼのｻﾗﾀﾞ すまし汁(さといも、小松菜)	御飯 白身魚の青菜柚子あんかけ さつま揚と玉葱の煮物 かぶのｻﾗﾀﾞ すまし汁(麩、小松菜)	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰ梅肉和え 味噌汁(水菜、さつま芋)	御飯 ますの胡麻だれ漬 大根のそぼろ煮 辛子ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え すまし汁(なめこ、オクラ)	御飯 和風あんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 里芋の含め煮 ﾋﾝﾞｷﾅｻﾗﾀﾞ すまし汁(しいたけ、白ネギ)	御飯 えび玉 中華炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢漬け 中華ｽｰﾌﾟ(絹ごし豆腐、オクラ)
	1457.85 kcal 蛋白質(g) : 60.41 脂質(g): 42.35 食塩相当(g): 6.46	1525.75 kcal 蛋白質(g) : 47.52 脂質(g): 47.7 食塩相当(g): 6.25	1473.91 kcal 蛋白質(g) : 50.9 脂質(g): 49.06 食塩相当(g): 6.45	1470.4 kcal 蛋白質(g) : 53.18 脂質(g): 45.34 食塩相当(g): 5.88	1469.99 kcal 蛋白質(g) : 63.81 脂質(g): 41.24 食塩相当(g): 6.33	1469.5 kcal 蛋白質(g) : 53.25 脂質(g): 45.19 食塩相当(g): 6.38	1430.35 kcal 蛋白質(g) : 58.08 脂質(g): 40.1 食塩相当(g): 6.36
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	御飯 かぶのそぼろあんかけ ｷｭｳﾘのゆかり和え すまし汁(さといも、もやし) 牛乳	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 大根とｻﾂﾏのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ、青ネギ) ﾔｸﾙﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 野菜炒め 小松菜のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(揚げなす、しめじ) 牛乳	御飯 あさりとかぶの炒り煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(菜の花) 味噌汁(さつま芋、葉だいこん) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ すまし汁(人参、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの青ｼﾞｿﾄﾞﾚ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(かぶ、水菜) ｼﾞｮｱ	御飯 ｻﾂと大根の炒り煮 小松菜の和え物 すまし汁(じゃがいも、白玉麩) 牛乳
昼	わかめ御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑｿｰｽ 茄子のﾄﾏﾄ煮 青梗菜のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 菜の花の辛子和え ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	御飯 魚のﾄﾏﾄｿｰｽ(ぶり) ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め ｼｪﾙﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	朝ドラふるさとごはん ﾊﾞﾀｰｺｰﾝご飯 豚肉のｼﾞﾝｷﾞｽｶﾝ風炒め ｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ﾛｼｱﾝﾃｨｰｾﾞﾘｰ	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ ﾎﾟﾃﾄとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｷｭｳﾘのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 ｴﾋﾞと生揚のﾁﾘｿｰｽ 冬瓜のそぼろあんかけ ﾅﾑﾙ ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	わかめ御飯 豚肉のくわ焼 揚げなすの煮物 ｷｭｳﾘとｳﾙｶの酢の物 ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶
夕	御飯 魚の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼(赤魚) きんぴらごぼう 白菜の帆立風味ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ、畑菜)	御飯 牛肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ焼 野菜のｸﾘｰﾑ煮 ｵｸﾗとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ きのこｽｰﾌﾟ(ひらたけ、えのき)	御飯 鶏肉の香味焼 じゃが芋の甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾎﾟﾝ酢風味 味噌汁(冬瓜、油揚げ)	御飯 擬製豆腐 ｺﾞﾎﾞうと里芋の味噌煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅風味 すまし汁(大根、春菊)	御飯 ますのﾊﾞﾀｰ醤油風味焼 南瓜の煮物 ﾓﾔｼのお浸し 味噌汁(小松菜、ひらたけ)	御飯 牛肉と野菜の味噌炒め ふきと油揚げの煮物 ｻﾂﾏ芋とそら豆のｻﾗﾀﾞ すまし汁(白菜、まいたけ)	御飯 めばるの山椒煮 ﾎｳﾚﾝ草とｱｻﾘの煮浸し ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(絹ごし豆腐、青ネギ)
	1467.46 kcal 蛋白質(g) : 57.81 脂質(g): 44.2 食塩相当(g): 6.43	1499.58 kcal 蛋白質(g) : 49.45 脂質(g): 39.34 食塩相当(g): 6	1487.4 kcal 蛋白質(g) : 59.29 脂質(g): 51.63 食塩相当(g): 6.4	1453.07 kcal 蛋白質(g) : 57.58 脂質(g): 40.22 食塩相当(g): 6.32	1515.48 kcal 蛋白質(g) : 54.48 脂質(g): 38.4 食塩相当(g): 6.25	1497.45 kcal 蛋白質(g) : 50.77 脂質(g): 49.72 食塩相当(g): 6.37	1426.69 kcal 蛋白質(g) : 58.01 脂質(g): 36.78 食塩相当(g): 6.44
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	御飯 鶏と野菜の炒め物 ｷｬﾍﾞﾂのｼｽﾗ和え 味噌汁(さといも、春菊) 牛乳	御飯 ﾎｳﾚﾝ草とｳｲﾝﾅｰの炒め物 かぶのｻﾗﾀﾞ すまし汁(しいたけ、油揚げ) ﾔｸﾙﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｻﾂﾏ芋とｻﾂのｺﾝﾎﾟﾒﾃｰ 白菜の柚香和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(イタリアンミックス) 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め ｶﾌﾞのゆかり和え 味噌汁(しろ菜、油揚げ) 牛乳	御飯 南瓜と車麩の煮物 ﾓﾔｼのﾎﾟﾝ酢風味和え すまし汁(チンゲン菜、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 小松菜のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(かぼちゃ、まいたけ) ｼﾞｮｱ	御飯 肉じゃが(鶏肉) 青菜の青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁(さといも、オクラ) 牛乳
昼	わかめ御飯 魚の明太子ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼(さわら) 青梗菜の卵炒め 人参ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 ﾁｷﾝ野菜ｶﾚｰ ひじきと薩摩揚の煮物 ﾓﾔｼの酢醤油和え ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	御飯 揚魚のおろしｿｰｽ(かれい) ｲﾝｹﾞﾝとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂの和風ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ 南瓜のﾁｰｽﾞ焼 ほうれん草のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 麻婆豆腐 小籠包 切干大根のﾅﾑﾙ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 ますの塩麹焼 ｷｬﾍﾞﾂとｻﾂのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	わかめ御飯 海鮮野菜炒め ｼｭｰﾏｲ ﾓﾔｼとﾋﾟｰﾏﾝの和え物 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 南瓜のｻﾗﾀﾞ すまし汁(かぶ、菜の花)	御飯 ﾎﾟﾃﾄとﾁｰｽﾞのｵﾑﾚﾂ 茄子とｴﾘﾝｷﾞの炒め物 小松菜のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(人参、葉だいこん)	御飯 挽肉と野菜の中華炒め かに風味あんかけ 青梗菜とｻﾞｰｻｲの中華和え 中華ｽｰﾌﾟ(さつま芋、キクラゲ)	御飯 白身魚の治部煮(ﾀﾗ) じゃが芋の炒め物 菜の花の酢味噌和え すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 鯖のﾐﾘﾝ焼 里芋のｿﾃｰ ﾋﾟｰﾏと野菜のﾄﾞﾚ和え 味噌汁(玉ねぎ、ほうれん草)	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 ｻﾂﾏ芋の胡麻ｻﾗﾀﾞ すまし汁(なめこ、油揚げ)	御飯 すき焼き風煮 かぶのあんかけ ﾎｳﾚﾝ草とｴﾉｷの和え物 すまし汁(大根、青ネギ)
	1482.51 kcal 蛋白質(g) : 55.01 脂質(g): 47.16 食塩相当(g): 6.47	1461.5 kcal 蛋白質(g) : 51.69 脂質(g): 46.7 食塩相当(g): 6.31	1463.98 kcal 蛋白質(g) : 55.4 脂質(g): 45.97 食塩相当(g): 6.19	1440.94 kcal 蛋白質(g) : 54.89 脂質(g): 37.09 食塩相当(g): 6.36	1466.63 kcal 蛋白質(g) : 56.09 脂質(g): 40.47 食塩相当(g): 6.27	1475.92 kcal 蛋白質(g) : 61.01 脂質(g): 44.97 食塩相当(g): 6.37	1586.3 kcal 蛋白質(g) : 57.79 脂質(g): 56.08 食塩相当(g): 6.4
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	御飯 厚焼卵 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつま芋、ひらたけ) 牛乳	御飯 ｶﾞﾝと野菜の煮物 ﾎｳﾚﾝ草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(しめじ、葉だいこん) ﾔｸﾙﾄ	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(菜の花、白ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ｲﾝｹﾞﾝとﾑﾑのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ、葉だいこん) 牛乳	御飯 白菜とｻﾂﾏ揚の煮浸し 大根ｻﾗﾀﾞ すまし汁(もやし、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 豆と挽肉のﾄﾏﾄ炒め ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(かぶ、オクラ) ｼﾞｮｱ	御飯 ｶﾞﾝﾓと野菜の煮物 ｻﾂﾏ芋ｻﾗﾀﾞ すまし汁(しいたけ、水菜) 牛乳
昼	わかめ御飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ 南瓜のｸﾞﾗｯﾁ 菜の花のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 白身魚ﾌﾗｲ 里芋の煮物 ｶﾌﾞとﾜｶﾒのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	健幸御膳～骨を守るカルシウム御膳 麦御飯 さばの青のりﾁｰｽﾞ焼 切干大根の胡麻炒め ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え ﾒﾛﾝﾌﾙｰﾁｪ	御飯 鶏肉の和風ｵｰｵﾝｿｰｽ ﾚﾝｺﾝのきんぴら ﾎｳﾚﾝ草の和え物 ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 麻婆春雨 なすの田舎煮 青梗菜の中華和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	麺の日 ﾄﾏﾄのｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ煮 小松菜のくるみ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	わかめ御飯 ｱｼﾞのﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ粉焼 菜の花の炒め物 大根とﾑﾑのﾏﾘﾈｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・白桃缶
夕	御飯 魚の味噌煮(アジ) 大根のきんぴら 春雨の酢の物 すまし汁(冬瓜、しいたけ)	御飯 ﾁｷﾝと野菜のﾄﾏﾄ煮 青梗菜の炒め物 ごぼうｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(畑菜、枝豆)	御飯 豚肉と生揚の甘辛煮 ﾋﾟｰﾅﾝ炒め ﾓﾔｼと蒲鉾のﾏﾘﾈﾞ和え 味噌汁(白菜、オクラ)	御飯 豆腐つくね照焼 ｷｬﾍﾞﾂとｼﾗｽの炒め煮 ｶﾌﾞのﾏﾘﾈ すまし汁(なめこ、水菜)	御飯 鱈の梅ﾏﾖ焼 南瓜の胡麻炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ 味噌汁(人参、菜の花)	御飯 魚の田楽(ｻﾊﾞ) じゃが芋の煮物 ｵｸﾗとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ すまし汁(ひらたけ、庄内麩)	御飯 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 ﾎｳﾚﾝ草のなめ茸和え 味噌汁(花麩、揚げなす)
	1481.99 kcal 蛋白質(g) : 56.4 脂質(g): 36.74 食塩相当(g): 6.44	1491.85 kcal 蛋白質(g) : 50.65 脂質(g): 42.72 食塩相当(g): 6.16	1537.28 kcal 蛋白質(g) : 59.49 脂質(g): 56.6 食塩相当(g): 6.1	1437.08 kcal 蛋白質(g) : 57.48 脂質(g): 38.81 食塩相当(g): 6.38	1487.25 kcal 蛋白質(g) : 53.53 脂質(g): 43.63 食塩相当(g): 6.3	1481.6 kcal 蛋白質(g) : 56.89 脂質(g): 42.45 食塩相当(g): 6.43	1446.3 kcal 蛋白質(g) : 58.1 脂質(g): 34.56 食塩相当(g): 6.34