

みどりの苑 予定献立表

令和 8年5月1日 (金)～令和 8年5月8日 (金)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
5/1 (金)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とインゲンの ピリ辛和え 味噌汁(しるな・油揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーの スローサラダ	御飯 八宝菜 えびシューマイ 胡瓜の酢の物 	エネルギー 1411 kcal たんぱく質 47.1 g 脂質 44.1 g カルシウム 735 mg 食塩相当量 6.52 g
5/2 (土)	御飯 豚肉と絹揚げの煮物 スパゲティーサラダ はちみつねり梅 味噌汁(大根・大根葉) コーヒー牛乳	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 金平ごぼう キャベツと平天の 塩ごま和え	御飯 さばの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜と油揚げの ピーナツ和え	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 51.6 g カルシウム 754 mg 食塩相当量 6.27 g
5/3 (日)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 納豆 味噌汁(えのき・じゃが芋) 飲むヨーグルト 	御飯 ミートローフ (ドミグラスソース) 白菜といかのとろみ炒め インゲンとパプリカの おからサラダ	御飯 白身魚の竜田揚げ (甘酢あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 フルーツ (洋梨缶・パイナップル缶) 	エネルギー 1438 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 37.0 g カルシウム 1084 mg 食塩相当量 4.96 g
5/4 (月)	食パン ボロニアソーセージ うまい菜と豚肉の カレースープ りんごジュース 	御飯 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 大根の和風ドレサラダ	御飯 鶏肉とキャベツの 味噌炒め 昆布大豆煮 さつま芋サラダ	エネルギー 1334 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 42.6 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 4.91 g
5/5 (火)	御飯 鶏つみれ しるなのナムル和え 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 飲むヨーグルト	オムライス  エビフライ (タルタルソース) コンソメスープ (セロリ・ウィンナー) 手作りメロンゼリー	御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 白菜の麦味噌和え さくら漬け	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 44.3 g カルシウム 969 mg 食塩相当量 7.67 g
5/6 (水)	御飯 玉子焼き キャベツの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 赤ぶどうジュース	キーマカレー らっきょう漬け ほうれん草となめこの おから和え 洋梨缶のはちみつジュレ 	御飯 ホッケのたれ焼き 白菜とにらと豚肉の煮物 マカロニサラダ 	エネルギー 1420 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 42.9 g カルシウム 846 mg 食塩相当量 5.22 g
5/7 (木)	御飯 筑前煮 小松菜の豆乳和え 味噌汁(大根葉・ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の生姜煮 豚肉の塩だれ炒め 白菜の柚子風味 	御飯 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーと竹輪の サラダ ミルク寒天の 杏ソースかけ	エネルギー 1402 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 42.1 g カルシウム 1036 mg 食塩相当量 5.05 g
5/8 (金)	御飯 擬製豆腐 大根とパプリカの 大葉ドレサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	親子丼  ひじきと豚肉の炒め物 キャベツと豚肉の炒め煮 もやしと平天の バンバンドレサラダ	御飯 さわらのごま味噌焼き 絹揚げの煮物 冷やし冬瓜	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 37.6 g カルシウム 1140 mg 食塩相当量 6.19 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年5月9日 (土)～令和 8年5月15日 (金)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
5/9 (土)	御飯 ミートオムレット アスパラの 和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参) コーヒー牛乳	御飯 豚大根 奴豆腐(梅だれ) コールスローサラダ	御飯 白身魚の唐揚げ (チリ風味あんかけ) うまい菜と竹輪の ピーナツ和え 金時豆煮	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 41.8 g カルシウム 616 mg 食塩相当量 5.66 g
5/10 (日)	御飯 照り焼き風肉団子 白菜と大根葉の 麦味噌和え 味噌汁 (ほうれん草・あさり) 飲むヨーグルト	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 ブロッコリーの たらこマヨサラダ 茶碗蒸し	御飯 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと油揚げの 炒めなます 昆布佃煮 フルーツ(マンゴー缶)	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 39.2 g カルシウム 942 mg 食塩相当量 7.21 g
5/11 (月)	クリームパン かに玉 キャベツとベーコンの トマトスープ 手作りバナナ風味ゼリー りんごジュース	きつねうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	御飯 豚肉のプルコギ 枝豆がんと煮物 大根と平天の塩ポン和え	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 47.5 g 脂質 53.7 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 8.34 g
5/12 (火)	御飯 チキンナゲット (野菜ソース) インゲンの バジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) 飲むヨーグルト	御飯 ハンバーグ(大葉ソース) キャベツとツナの炒め物 しるなとかまぼこ の和え物	御飯 おでん 白菜と鶏肉の 塩だしとろみ炒め フルーツ(みかん缶)	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 48.6 g カルシウム 973 mg 食塩相当量 7.08 g
5/13 (水)	御飯 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーの おからサラダ 味噌汁 (白菜・ほうれん草) 赤ぶどうジュース	ねぎとろ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 もやしの バンバンドレサラダ	御飯 鶏肉の塩焼き 切干大根と平天の煮物 チンゲン菜と油揚げの 白ごま和え	エネルギー 1356 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 39.6 g カルシウム 572 mg 食塩相当量 5.97 g
5/14 (木)	御飯 白身魚のつみれ 白菜のピーナツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ) 飲むヨーグルト	お好み焼き 絹揚げとグリーンピース のそばろ煮 きゅうりと竹輪のごま酢	御飯 ホキの揚げ浸し 大豆としいたけの煮物 フルーツ (黄桃缶・白桃缶)	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 48.0 g カルシウム 819 mg 食塩相当量 6.98 g
5/15 (金)	御飯 玉子焼き チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁 (玉ねぎ・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 銀ひらすのグリル (トマトソース) えびつみれの煮物 コールスローサラダ	御飯 肉じゃが 奴豆腐 大根の麦味噌和え	エネルギー 1425 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 41.1 g カルシウム 814 mg 食塩相当量 6.14 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年5月16日 (土)～令和 8年5月23日 (土)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
5/16 (土)	御飯 しるなとベーコン のソテー さつま芋サラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(大根葉・竹輪) コーヒー牛乳	御飯 ブリのみぞれあん 豚肉の和風炒め もやしとコーンの 和風ドレサラダ	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) れんこんと油揚げの煮物 インゲンと平天の和え物	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 44.1 g カルシウム 530 mg 食塩相当量 5.46 g
5/17 (日)	御飯 鶏つみれの煮物 アスパラの 大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 チーズメンチカツ (濃厚ソース) ほうれん草とかんぴょう の煮浸し キャベツのピクルス	御飯 焼きあじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 おくらのとろろ和え	エネルギー 1353 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 31.4 g カルシウム 985 mg 食塩相当量 5.49 g
5/18 (月)	食パン でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とベーコン のカレースープ 白ぶどうジュース	御飯 白身魚の生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根と平天の 香味ドレサラダ	御飯 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 ブロッコリーとコーンの ごまドレサラダ	エネルギー 1317 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 47.9 g カルシウム 873 mg 食塩相当量 4.91 g
5/19 (火)	御飯 大豆ミートハンバーグ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 飲むヨーグルト	豆御飯 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 南瓜サラダ すまし汁(白菜・人参)	御飯 ポークチャップ たこふくさ焼き ヨーグルトの はちみつソースかけ	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 42.3 g カルシウム 732 mg 食塩相当量 5.63 g
5/20 (水)	御飯 ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げの ナムル和え 味噌汁(あさり・里芋) 赤ぶどうジュース	御飯 肉団子の甘酢あん 大豆とキャベツの じゃこ炒め 高菜炒め	御飯 カレイの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンの サラダ	エネルギー 1346 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 37.2 g カルシウム 517 mg 食塩相当量 4.96 g
5/21 (木)	御飯 メヌケの焼き浸し インゲンと竹輪の おから和え 味噌汁(白菜・わかめ) 飲むヨーグルト	あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根とパプリカの バンバンドレサラダ	御飯 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 白桃缶のピーチジュレ	エネルギー 1299 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 33.3 g カルシウム 1042 mg 食塩相当量 6.67 g
5/22 (金)	御飯 スクランブルエッグ (ケチャップソース) ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁 (しるな・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 さわらの魚田 絹揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え すまし汁 (玉ねぎ・大根葉)	御飯 鶏の唐揚げ キャベツと平天の煮浸し ポテトサラダ	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 49.0 g カルシウム 1093 mg 食塩相当量 6.23 g
5/23 (土)	御飯 チキンピカタ 納豆 味噌汁(えのき・人参) コーヒー牛乳	ポークカレー 福神漬け キャベツとパプリカの リンゴドレサラダ 寒天のパン缶添え	御飯 干草蒸し 大根と鶏肉の炒め物 きゅうりのごま酢和え	エネルギー 1420 kcal たんぱく質 51.2 g 脂質 37.0 g カルシウム 1077 mg 食塩相当量 6.47 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年5月24日(日)～令和 8年5月31日(日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
5/24 (日)	御飯 鶏肉のグリル ほうれん草の味噌和え 味噌汁 (玉ねぎ・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ	御飯 ハンバーグ ベーコンと枝豆の 塩バターソテー 白菜と竹輪の山葵和え	エネルギー 1397 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 42.6 g カルシウム 880 mg 食塩相当量 5.43 g
5/25 (月)	こしあんぱん プレーンオムレツ (きのこソース) じゃが芋のポタージュ りんごジュース	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉の サイコロ煮 小松菜と平天の和え物	御飯 豚肉のごま醤油炒め 南瓜の含め煮 キャベツのレモンサラダ	エネルギー 1414 kcal たんぱく質 47.6 g 脂質 38.0 g カルシウム 485 mg 食塩相当量 6.73 g
5/26 (火)	御飯 チキンナゲット (トマトソース) ブロッコリーの バジルドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参) 飲むヨーグルト	そばろと卵の二色丼 はすのさんばい [山口県郷土料理] ちりめん山椒	御飯 焼さばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのお浸し	エネルギー 1434 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 44.6 g カルシウム 760 mg 食塩相当量 6.30 g
5/27 (水)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ うまい菜と平天の ピーナツ和え 味噌汁 (ごぼう・しいたけ) 白ぶどうジュース	御飯 ホキのコンソメソース 金時豆煮 アスパラとパプリカの バンバンドレサラダ	御飯 豚カツのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの 煮物 玉子豆腐	エネルギー 1372 kcal たんぱく質 49.0 g 脂質 31.6 g カルシウム 543 mg 食塩相当量 5.76 g
5/28 (木)	御飯 白身魚揚げの煮物 白菜としいたけの 白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 蒸し鶏(梅ソース) ベーコンじゃがいも コールスローサラダ	御飯 あじの生姜煮 豚肉の塩だれ炒め カリフラワーと竹輪の 香味ドレサラダ	エネルギー 1393 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 39.6 g カルシウム 833 mg 食塩相当量 6.03 g
5/29 (金)	御飯 玉子焼き 大根といんげんの ピリ辛和え 味噌汁(あさり・人参) 飲むヨーグルト	御飯 鮭の若狭焼き いかふくさ焼き もやしのごまドレサラダ	御飯 豚肉とキャベツの 野菜炒め 奴豆腐(大葉みそだれ) きゅうりの甘酢和え	エネルギー 1414 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 41.1 g カルシウム 852 mg 食塩相当量 4.85 g
5/30 (土)	御飯 ジャーマン南瓜 ブロッコリーと油揚げの 豆乳和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・ねぎ) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の味噌煮 肉シューマイ スパゲティーサラダ すまし汁(オクラ・麩)	御飯 合鴨スモーク 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 53.9 g カルシウム 973 mg 食塩相当量 6.62 g
5/31 (日)	御飯 干草焼き 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 白菜と平天の塩ごま和え	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンの サラダ	エネルギー 1409 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 45.8 g カルシウム 684 mg 食塩相当量 5.39 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。