

《 5月献立表 》

[森幸園]
〈常食〉
(2025年 5月 1日～2025年 5月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 				

	5月 1日（木）	5月 2日（金）	5月 3日（土）	5月 4日（日）	5月 5日（月）	5月 6日（火）	5月 7日（水）
朝食	ビスケットパン オニオンスープ あらびきステーキ シーチキンサラダ ていしぼうにゅう	ごはん チンゲン菜とふのみそ汁 やまと煮缶 こまつなめかぶ和え うめぼし ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとあげのみそ汁 イカステーキ なのはなしそひじき和え ふりかけ ぎゅうにゅう 【 けんぼうきねんび 】	しょくパン コンソメスープ オムレツ（千草） やさいサラダ ていしぼうにゅう 【 みどりのひ 】	ごはん だいこんとほうれん草のみそ汁 ささかま煮 キャベツなめ茸和え のりつくだに ぎゅうにゅう 【 こどものひ 】	ごはん とうふとニラのみそ汁 にくしゅうまい もやしからし和え やさいジュース	ごはん キャベツとふのみそ汁 さつまあげ煮 なのはなし和え つぼ漬け ぎゅうにゅう
昼食	ごはん たまごスープ さけきのこあんかけ にくだんごちゅうか煮	ちゅうかふうおこわ とうふとだいこんはのみそ汁 チキンごましょうゆ焼き はるさめかいせん炒め	ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 さばカレーこ焼き ぶた肉とチンゲン菜の炒め	クリームパスタ マリネ キャラメルプリン	ごはん さといもとあげのみそ汁 ポークしょうが焼き いんげんのマヨマスタード和え	ごはん コンソメスープ しろみさかなマリネ ポテトサラダ	しそひじき御飯 なめことうやとうふのみそ汁 とりにくてり焼き きりぼしだいこんワサビマヨ和え
夕食	ごはん ほうれんほうとなめこのみそ汁 ポークしおこうじ焼き とうふサラダ	ポークハヤシ ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	ミニチキン丼（ソース） もやしとこうやとうふのみそ汁 ふきとあつあげの煮付 きゅうり生姜和え	ごはん とうふとキヌサヤのスープ チキンピザソース焼き アスパラしお炒め	ごはん たけのこ汁 さけのピリからてり焼き あげだし豆腐	ごはん だいこんはとしめじのみそ汁 とうふハンバーグ アスパラとイカのサラダ	ごはん たまごとチンゲン菜のスープ エビチリ ぶたしゃぶサラダ
合計	エネルギー2010kcal 蛋白質 82.1g 脂質 67.8g 炭水 253.0g 鉄 9.8mg 食塩 10.9g	エネルギー2057kcal 蛋白質 77.4g 脂質 61.3g 炭水 279.4g 鉄 10.8mg 食塩 10.4g	エネルギー2055kcal 蛋白質 83.5g 脂質 63.6g 炭水 268.2g 鉄 12.7mg 食塩 11.8g	エネルギー2047kcal 蛋白質 77.6g 脂質 79.9g 炭水 241.1g 鉄 7.6mg 食塩 8.7g	エネルギー2000kcal 蛋白質 85.6g 脂質 53.8g 炭水 273.6g 鉄 9.4mg 食塩 11.6g	エネルギー1917kcal 蛋白質 75.0g 脂質 40.9g 炭水 289.9g 鉄 9.8mg 食塩 9.2g	エネルギー2000kcal 蛋白質 69.8g 脂質 62.4g 炭水 272.4g 鉄 8.8mg 食塩 10.4g

《 5月献立表 》

[森幸園]
＜常食＞
(2025年 5月 8日～2025年 5月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		 			

	5月 8日（木）	5月 9日（金）	5月10日（土）	5月11日（日）	5月12日（月）	5月13日（火）	5月14日（水）
朝 食	アベックロール はくさいスープ ミニハンバーグ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん ほうれんほうとあげのみそ汁 あつやきたまご こまつなしょうが和え しば漬け ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとニラのみそ汁 あじつきにくだんご だいこんサラダ ぎゅうにゅう	しょくパン チンゲン菜とえのきのスープ フランクフルト ビーンズサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんぱとこうやとうふのみそ えびのせしゅうまい はくさいいそ和え ぎゅうにゅう	ごはん こまつなとあつあげのみそ汁 あら挽きチキンナ なのはなと桜えびの和え物 やさいジュース	ごはん もやしとわかめのみそ汁 ねぎなっとう ささかま煮 ほうれんそうおかか和え ぎゅうにゅう
昼 食	ごはん とうふとわかめのみそ汁 かれいヨーグルトみそ焼き はるさめとひき肉の炒め	ごはん とん汁 まつかぜ焼き はくさいとちくわの和風サラダ	ごはん じゃが芋となめこのみそs汁 チキンごましょうゆ焼き きんぴらごぼう	かきあげうどん こまつなとむしどりのからし和え まっちゃババロア	ごはん さといもとふのみそ汁 チキンおうごん焼き インゲンのマヨ和え	ゆかりごはん なめこ汁 かれいのさらさ焼き すきこんぶ煮	ごはん コンソメスープ デミハンバーグ ごぼうサラダ
夕 食	ごはん もやしときぬさやのみそ汁 ポークゆずこしょう焼き ツナじゃが煮	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーチェ	ごはん たまごスープ さばトマトソース焼き チンゲン菜とぶた肉の炒め	ピビンバ丼 わかめとねぎのみそ汁 だいこんといかのすのもの きゅうり漬け	ごはん たまねぎとあげのみそ汁 あかうおしちみ焼き だいこんととり肉のもの	ごはん たまごとみずなのスープ とりから揚げ アスパラとかいせんサラダ	ごはん とうふのおすいもの さけみそ焼き さつま芋のもの
合 計	エネルギー2023kcal 蛋白質 84.5g 脂質 59.5g 炭水 269.7g 鉄 8.8mg 食塩 11.5g	エネルギー2068kcal 蛋白質 72.3g 脂質 58.2g 炭水 293.6g 鉄 12.3mg 食塩 10.9g	エネルギー2098kcal 蛋白質 73.7g 脂質 64.0g 炭水 287.7g 鉄 8.5mg 食塩 8.2g	エネルギー2017kcal 蛋白質 72.8g 脂質 84.8g 炭水 226.9g 鉄 9.3mg 食塩 10.8g	エネルギー2000kcal 蛋白質 77.1g 脂質 52.1g 炭水 285.6g 鉄 9.6mg 食塩 9.9g	エネルギー2041kcal 蛋白質 89.5g 脂質 61.8g 炭水 255.3g 鉄 11.6mg 食塩 9.1g	エネルギー2068kcal 蛋白質 87.8g 脂質 49.7g 炭水 292.4g 鉄 10.5mg 食塩 11.4g

《 5月献立表 》

[森幸園]
＜常食＞
(2025年 5月15日～2025年 5月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		  			

	5月15日（木）	5月16日（金）	5月17日（土）	5月18日（日）	5月19日（月）	5月20日（火）	5月21日（水）
朝食	ホワイトスティック/チョコ はくさいスープ あつきりベーコン スパトマトサラダ ていしぼうにゅう	ごはん キャベツとあげのみそ汁 サーモンソテー なのはなごま和え しば漬け ぎゅうにゅう	ごはん もやしとふのみそ汁 あつやきたまご（さんしょく） ほうれん草わさびあ和え ぎゅうにゅう	しょくパン 玉葱とニラのスープ ミニチキン（レモンハーブ） マカロニサラダ ぎゅうにゅう	ごはん ほうれん草とあつあげのみそ汁 れんこんとひき肉のハンバーグ はくさいツナおかか和え ぎゅうにゅう	ごはん だいこんばとあげのみそ汁 いわしオレンジ煮 ほうれん草いそ和え ふりかけ やさいジュース	ごはん ほうれん草としいたけのみそ汁 ミニチキン（みそたれ） なのはなと桜えびの和え物 ぎゅうにゅう
昼食	ごはん ほうれんほうとなめこのみそ汁 ぶたかく煮 だいこんうめドレサラダ	ごもくチャーハン ザーサイスープ とんテキ風 はるさめサラダ	ごはん とうふとなめこのみそ汁 あじ甘酢あんかけ ちくぜん煮	かき玉そば きりぼしだいこんすの物 おぐらあんみつ	ごはん こまつなとうやとうふのみそ汁 さばごましょうゆ焼き ブロッコリーとぶた肉の炒め	ごはん はくさいスープ チキンピカタ ハニーポテト	ごはん もやしとカニカマのスープ しろみさかなやさいソース カリフラワーかいせんサラダ
夕食	シーフードカレー ブロッコリーサラダ プリン	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ かれいおろしポン酢 アスパラしお炒め	ごはん こまつなのスープ ☆Eﾌﾗｲ&ﾐﾙｸﾞｰｶﾞ ★Eﾌﾗｲ&ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ペペロンチーノ風 ♪ セレクトメニュー ♪	さくらえびとしらすのごはん じゃが芋としいたけのみそ汁 ほっけのしお焼き こまつなしおこうじ和え	ごはん まいたけのおすいもの ポークみそ焼き とうふサラダ	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 かれいゆず胡椒焼き はるさめとｱｽﾊﾟﾗのｵｲｽﾀｰ炒め	ポークカレー レタスとオレンジのサラダ あわせるゼリー
合計	Eﾒﾈｳ-2131kcal 蛋白質 70.6g 脂質 83.2g 炭水 258.9g 鉄 7.5mg 食塩 10.4g	Eﾒﾈｳ-2066kcal 蛋白質 87.2g 脂質 62.8g 炭水 268.4g 鉄 9.1mg 食塩 9.7g	Eﾒﾈｳ-2069kcal 蛋白質 79.8g 脂質 52.0g 炭水 301.1g 鉄 10.7mg 食塩 8.7g	Eﾒﾈｳ-1918kcal 蛋白質 78.3g 脂質 52.4g 炭水 264.2g 鉄 10.4mg 食塩 10.9g	Eﾒﾈｳ-2049kcal 蛋白質 78.8g 脂質 71.5g 炭水 255.5g 鉄 10.6mg 食塩 8.8g	Eﾒﾈｳ-2028kcal 蛋白質 77.1g 脂質 52.1g 炭水 294.6g 鉄 11.3mg 食塩 10.7g	Eﾒﾈｳ-2004kcal 蛋白質 73.5g 脂質 40.2g 炭水 319.6g 鉄 9.8mg 食塩 9.8g

《 5月献立表 》

[森幸園]
〈常食〉
(2025年 5月22日～2025年 5月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		   			

	5月22日（木）	5月23日（金）	5月24日（土）	5月25日（日）	5月26日（月）	5月27日（火）	5月28日（水）
朝食	☆ツナパン ★アップル チンゲン菜スープ ハムチーズピカタ キャベツサラダ ていしぼうにゅう ♪ セレクトメニュー ♪	ごはん たまねぎとふのみそ汁 ねぎなっとう にくしゅうまい ほうれん草ツナおかか和え ぎゅうにゅう	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ えだまめ入りあつやきたまご なのはなめかぶ和え のりつくだに ぎゅうにゅう	しょくパン クルトンスープ スクランブルエッグ マリネ ていしぼうにゅう	ごはん こまつなとあつあげのみそ汁 あらびきステーキ キャベツおかか和え ぎゅうにゅう	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 あじつきにくだんご なのはななめたけ和え やさいジュース	ごはん たまねぎとわかめのみそ汁 さけのしおやき ほうれん草梅しらす和え ぎゅうにゅう
昼食	ごはん さといもときぬさやのみそ汁 さけのしおやき にくだんごすぶた風	ごはん やさいスープ ハンバーグクリームソース キャベツとむしどりのサラダ	ごはん はくさいとあげのみそ汁 ぶりのてり焼き にくじゃが煮	☆しょうゆラーメン ★ワンタン麺 とりつくね もやし和え ♪ セレクトメニュー ♪	ごはん じゃが芋とだいこんばのみそ汁 さばしちみ焼き はっぼうさい	ごはん とうふとなめこしょうゆ汁 とりにくさらさ焼き ぎゅう肉オイスター炒め	ごはん いものこ汁 かれいおろしポン酢 すきこんぶ煮
夕食	ごはん たまごとこまつなのスープ メンチカツ アスパラしょうが和え	ごはん とうふとニラのスープ さばレモンペッパー焼き いんげんのマヨ和え	ごはん ワカメスープ ポークきのこソース きりぼしだいこんのいため煮	ごはん とうふとほうれん草のみそ汁 あじなんばん漬け はるさめカレー粉炒め	チキンライス もやしとワカメのスープ ポークマーマレード焼き アスパラマスタートサラダ	ごはん エビボールすいもの さわらのゆずふうみ焼き だいこんとぶた肉のもの	ぶたたま丼 はくさいときぬさやのみそ汁 はるさめサラダ
合計	エネルギー-2050kcal 蛋白質 73.9g 脂質 81.6g 炭水 264.8g 鉄 8.4mg 食塩 9.8g	エネルギー-2148kcal 蛋白質 81.6g 脂質 67.9g 炭水 282.2g 鉄 10.5mg 食塩 8.6g	エネルギー-2106kcal 蛋白質 77.6g 脂質 61.1g 炭水 289.5g 鉄 10.3mg 食塩 10.4g	エネルギー-1987kcal 蛋白質 78.8g 脂質 67.4g 炭水 250.3g 鉄 9.2mg 食塩 13.5g	エネルギー-2074kcal 蛋白質 89.1g 脂質 62.7g 炭水 270.1g 鉄 9.8mg 食塩 12.6g	エネルギー-2074kcal 蛋白質 86.9g 脂質 61.4g 炭水 271.5g 鉄 11.7mg 食塩 10.3g	エネルギー-2110kcal 蛋白質 86.9g 脂質 59.8g 炭水 275.7g 鉄 12.5mg 食塩 11.0g

《 5月献立表 》

[森幸園]
〈常食〉
(2025年 5月29日～2025年 5月31日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		   			

	5月29日（木）	5月30日（金）	5月31日（土）				
朝食	クロワッサン ほうれん草とえのきのスープ フランクフルト だいこんツナサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ ほっけのしお焼き ほうれん草いそ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん とうふとふのみそ汁 ねぎなっとう あつやきたまご こまつなのごま和え ぎゅうにゅう				
昼食	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 E* 寄せフライ&しそ巻きフライ ビーンズサラダ	ごはん じゃが芋とベーコンのスープ チキンバシル焼き ペペロンチーノ風	ごはん たまごスープ かれいやさいソース ぶたしゃぶサラダ				
夕食	ごはん とうふとニラのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き そばサラダ	うめしらすごはん なめことみつばのみそ汁 てんぷら きりぼしだいこんわさび和え	チキンカレー アスパラとかいせんサラダ やきプリン				
合計	E* -2064kcal 蛋白質 77.9g 脂質 71.9g 炭水 262.0g 鉄 9.7mg 食塩 10.1g	E* -2057kcal 蛋白質 71.3g 脂質 59.5g 炭水 289.0g 鉄 7.5mg 食塩 9.4g	E* -2051kcal 蛋白質 81.9g 脂質 47.0g 炭水 305.3g 鉄 10.7mg 食塩 9.3g				