# 令 和 7 年 5 月　献 立 表

| 日 | 曜 | 献立名<br>昼食 | あか<br>体をつくる<br>血や肉になる | 黄<br>力や体温のもとになる | みどり<br>体の調子を整える | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 豚　丼<br>揚げなすのおろしだれ<br>みそ汁 | ぶた肉(脂身つき、生)<br>米みそ(淡色辛みそ) | 精白米　ごま油<br>焼きふ(観世ふ) | 玉葱　ピーマン　なす<br>さやえんどう　大根<br>小松菜 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：676kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：23.6g<br>脂質：23.3g |
| 2 | 金 | ご飯　クラムチャウダー<br>魚のバジル風味焼き<br>ポテトサラダ | アラスカめぬけ(生)<br>ハム(プレス)　あさり水煮<br>加工乳(濃厚) | 精白米　オリーブ油<br>ドレッシング　じゃがいも<br>マヨネーズ　でん粉 | キャベツ　トマト　きゅうり<br>人参　玉葱<br>マッシュルーム(水煮缶詰) | ｴﾈﾙｷﾞｰ：599kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：25.9g<br>脂質：14.8g |
| 7 | 水 | むぎごはん　みそ汁<br>ポテトコロッケ　グラタン<br>ブロッコリー胡麻和え | かつお缶詰(油漬，フレーク)<br>米みそ(淡色辛みそ) | 精白米　押麦　さとう<br>コロッケ　調合油<br>ドレッシング　ごま(いり) | キャベツ　ブロッコリー<br>カリフラワー　玉葱<br>なめこ　葉ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：580kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：15.1g<br>脂質：15.2g |
| 8 | 木 | ご飯　コンソメスープ<br>チキンソテーのトマトソース<br>かぼちゃのサラダ | 若鶏．もも(皮つき，生)<br>ハム(プレス) | 精白米　オリーブ油<br>調合油　ドレッシング<br>マヨネーズ(全卵型) | トマト缶詰　玉葱　レタス<br>キャベツ　人参　かぼちゃ<br>葉ねぎ(葉、生) | ｴﾈﾙｷﾞｰ：740kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：28.4g<br>脂質：30.1g |
| 9 | 金 | ご飯　コンソメスープ<br>魚のマリネ<br>マカロニサラダ | ホキ(生)　ハム(プレス)<br>ベーコン(ベーコン) | 精白米　薄力粉　マカロニ<br>でん粉　調合油　さとう<br>ドレッシング　マヨネーズ | 玉葱　ピーマン　レタス<br>トマト　人参　きゅうり<br>かいわれだいこん | ｴﾈﾙｷﾞｰ：666kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：23.9g<br>脂質：20.5g |
| 12 | 月 | むぎごはん　みそ汁<br>メンチカツ<br>切干大根煮 | メンチカツ(フライ用冷凍)<br>ベーコン　油揚げ<br>米みそ(淡色辛みそ) | 精白米　押麦<br>調合油　ドレッシング | キャベツ　人参　切干大根<br>にら　玉葱　葉ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：626kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g<br>脂質：16.3g |
| 13 | 火 | 三色丼<br>ほうれん草胡麻和え<br>みそ汁 | 鶏肉．ひき肉(生)　鶏卵<br>米みそ(淡色辛みそ) | 精白米　さとう<br>でん粉　調合油<br>ごま(いり)　焼きふ(観世ふ) | 小松菜　ほうれん草<br>人参　もやし(生)<br>えのきたけ　葉ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：606kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：27.2g<br>脂質：16.3g |
| 14 | 水 | ご飯　すまし汁<br>さばのみそ煮<br>肉じゃが | まさば(生)　米みそ<br>ぶたもも(脂身つき、生)<br>沖縄豆腐 | 精白米　じゃがいも<br>さとう　調合油 | きゅうり　もやし　玉葱<br>人参　さやえんどう<br>あおさ(素干し) | ｴﾈﾙｷﾞｰ：703kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：32.7g<br>脂質：20.5g |
| 15 | 木 | 冷やし中華<br>ささみフライ | 鶏卵．全卵(生)<br>ハム(プレス)<br>若鶏．ささ身(生) | 蒸し中華めん　油<br>さとう　ごま油　パン粉<br>薄力粉　ドレッシング | きゅうり　わかめ　ねぎ<br>レモン　レタス | ｴﾈﾙｷﾞｰ：657kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：25.9g<br>脂質：17.2g |
| 16 | 金 | カレーライス<br>海藻サラダ<br>ゼリー | 豚小間　鶏小間<br>かに風味かまぼこ<br>ゼラチン | 精白米　薄力粉<br>調合油　じゃがいも<br>ドレッシング　さとう | 玉葱　人参　とさかのり<br>キャベツ　ホールコーン<br>ジュース　わかめ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：726kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：22.8g<br>脂質：15.5g |
| 19 | 月 | あわごはん　みそ汁<br>豚カツ<br>小松菜のツナ和え | ぶたロース　鶏卵<br>まぐろ類缶詰　油揚げ<br>米みそ(淡色辛みそ) | あわもち　精白米<br>薄力粉　パン粉<br>大豆油　さとう　ごま油 | キャベツ　小松菜　わかめ<br>ピーマン　玉葱 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：683kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：26.8g<br>脂質：25.3g |
| 20 | 火 | ご飯　すまし汁<br>揚げ魚のあんかけ<br>蒸し野菜 | ホキ(生) | 精白米　でん粉　調合油<br>さとう　ドレッシング<br>さつまいも　ドレッシング | 人参　しいたけ　あおさ<br>玉葱　キャベツ　トマト<br>ピーマン　ブロッコリー　えのき | ｴﾈﾙｷﾞｰ：629kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：24.5g<br>脂質：13.8g |
| 21 | 水 | タコライス<br>いんげんのツナマヨ和え<br>コンソメスープ | 合挽き肉　チーズ<br>まぐろ類缶詰<br>ハム(プレス) | 精白米　マヨネーズ | 玉葱　キャベツ　レタス<br>トマト　いんげん　人参<br>ホールコーン　かいわれ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：666kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：23.5g<br>脂質：22g |
| 22 | 木 | いなり寿司<br>沖縄そば<br>酢味噌和え　ヤクルト | 油揚げ　ぶたばら<br>大丸かまぼこ<br>こういか(生)　米みそ | 精白米　さとう<br>沖縄そば　黒砂糖<br>ヤクルト | 人参　　葉ねぎ<br>きゅうり　もやし(生) | ｴﾈﾙｷﾞｰ：722kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：27.5g<br>脂質：16.4g |
| 23 | 金 | ご飯　コンソメスープ<br>タンドリーチキン<br>鮭フレークマヨネーズ和え | 若鶏．もも　ヨーグルト<br>べにざけ(焼き)<br>鶏卵．全卵(生) | 精白米　ドレッシング<br>マヨネーズ | 玉葱　キャベツ　ほうれん草<br>きゅうり　ホールコーン | ｴﾈﾙｷﾞｰ：686kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：31.1g<br>脂質：28g |
| 26 | 月 | むぎごはん　みそ汁<br>ハムカツ<br>切干大根中華和え | 中華いか<br>米みそ(淡色辛みそ) | 精白米　押麦<br>調合油　ドレッシング<br>さとう　ごま(いり) | キャベツ　玉葱　切干大根<br>きゅうり　　人参<br>なめこ　葉ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：648kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.8g<br>脂質：11.9g |
| 27 | 火 | 親子丼<br>白和え<br>みそ汁 | 若鶏．もも　鶏卵<br>沖縄豆腐<br>米みそ(淡色辛みそ) | 精白米　さとう<br>ごま(いり)　焼きふ | 人参　玉葱　しいたけ<br>さやえんどう　きざみのり<br>ほうれん草　ひじき　わかめ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：680kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：30.9g<br>脂質：18.5g |
| 28 | 水 | ご飯　大根スープ<br>ポークソテー<br>スパゲティーサラダ | ぶたロース　ハム(プレス)<br>ベーコン(ベーコン) | 精白米　でん粉<br>ドレッシング　スパゲッティ<br>マヨネーズ(全卵型) | マッシュルーム　小松菜<br>玉葱　キャベツ　人参<br>きゅうり　大根　ピーマン | ｴﾈﾙｷﾞｰ：798kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：30.5g<br>脂質：30.7g |
| 29 | 木 | ビビンバ丼<br>れんこんのゴマ和え<br>みそ汁 | 豚小間　ベーコン<br>油揚げ　米みそ | 精白米　調合油<br>ごま油　ごま(いり)<br>マヨネーズ　さとう | キャベツ　ぺもやし　にら<br>人参　きくらげ　ねぎ　玉葱<br>れんこん　しめじ　ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：663kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：23.6g<br>脂質：21.3g |
| 30 | 金 | ご飯　みそ汁<br>魚のチーズ焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮 | ホキ(生)　チーズ<br>鶏肉．ひき肉(生)<br>米みそ(淡色辛みそ) | 精白米　薄力粉<br>ドレッシング　さとう<br>でん粉　焼きふ(観世ふ) | キャベツ　かいわれ　トマト<br>かぼちゃ　ほうれん草 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：575kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：29.1g<br>脂質：8.2g |