

週間メニュー表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2026年05月01日(金) ~ 2026年05月31日(日)

					5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝					<ul style="list-style-type: none"> ・コーンクリーム煮 ・トマトソースのペンネ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚焼玉子(付:加ツ) ・青梗菜の中華和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナの大根煮 ・オクラのおかか和え *御飯(160) *牛乳
昼					<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と卵の親子煮 ・南瓜のそぼろあん ・ナムル *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの梅煮(付:菜花) ・茄子と挽肉のネギ塩炒め ・金時豆 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子の酢豚風 ・かに風味焼売 ・ゆず白菜 *御飯(160) *汁物
夕					<ul style="list-style-type: none"> ・あじハーブ衣焼き(付:イゲツ) ・きのこのバター醤油炒め ・人参とレーズンのラペ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉豆腐(豚肉と豆腐の片付風煮) ・ちくわ磯辺揚げ ・柚子なます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カラのチーズカレー衣焼(付:人参) ・ジャーマンポテト ・いんげんのおかか和え *御飯(160) *汁物
	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・かにかま入り炒り卵 ・切干大根のサラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆とキノコのトマトソース煮 ・根菜サラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風鶏団子 ・ほうれん草のお浸し *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナと豆腐の炒り卵 ・菜の花の辛し和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフ ・いんげんのかに風味和え *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・えび団子と里芋の煮物 ・トウモロコシとオクラの醤油和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・八幡巻き ・キャベツの和え物(おかか) *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の磯煮(付:人参) ・南瓜いとこ煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・大人様ランチ(ビーフリ/スクラブル) ・エビフライ ・キャベツのマヨサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さんまかつお節煮(付:イゲツ) ・若竹煮 ・オクラと山芋の和え物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・若鶏のねぎ塩焼き(付:キャベツ) ・きんぴらごぼう ・白菜と人参の和風煮 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶり大根(付:キャベツ) ・干し海老と野菜の炒め煮 ・キャベツとシラスの大葉和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・まるやかポークカレー ・かぶのカニあんかけ ・野菜の甘辛漬 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚煮つけ(付:キャベツ) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・チンゲン菜の煮びたし *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークステーキ(付:マッシュポテト) ・白菜とマカロニのクリーム煮 ・ごぼうサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじ塩麹焼(付:加ツ) ・豆腐とほうれん草の中華あん ・春雨のだしポン酢サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) ・春雨と野菜の中華炒め ・三色ナムル *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の煮つけ(付:人参) ・切干大根の炒め煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキン(付:ブロッコリー) ・さつま芋のミルクバター ・ハムマカロニサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわら西京風味噌焼 ・冬瓜の含め煮 ・青菜のツナ和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ(付:ブロッコリー) ・茄子と玉ねぎのラタトゥイユ ・三色和風ピクルス *御飯(160) *汁物

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> 五目豆腐 ひじき蒸し鶏サラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り卵 ほうれん草サラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> はんぺんの含ませ煮 きゅうりとツナの酢の物 *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 菜の花のお浸し *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナマヨオムレツ ナポリタン *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の肉味噌がけ 青梗菜の中華和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 卵とし Oインゲンのピーナッツ和え *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩麹焼き(付:イガリ) さつま芋の旨煮 加万ワ-の土佐和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きちゃんぽん かに風味焼売 ブロッコリーの胡麻和え *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ハニーマスタードチキン(付:マッシュポテト) キャベツハムソテー 人参とレーズンのラペ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> さば味噌煮(付:オクラ) 刻み昆布煮 みかんなます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のチリソース 中華風白菜炒め 春雨のだしポン酢サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> にしん照り煮(付:人参) 蓮根のピリ辛炒め カニカマサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ほうれん草ベーコンソテー キャベツのマヨサラダ *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のピカタ(付:グラーセ) きのこのバター醤油炒め かに風味パゲティサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツ(付:キャベツ) S里芋の煮物 小松菜のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 助宗たら煮付け(付:叔母) 白菜とちくわの煮浸し トハヤの和え物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚バラ大根 マロニーと野菜の煮物 ごぼうサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> シルバー塩焼き(付:オクラ) じゃが芋の炒め煮 ほうれん草白和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き(付:キャベツ) 大根とちくわの照り煮 オクラと山芋の和え物 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> マス旨塩焼(付:オクラ) 鶏肉と大豆の味噌煮 ポテトサラダ *御飯(160) *汁物
	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> 野菜と豚肉の旨煮 加万ワ-の土佐和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆乳クリームソース 根菜サラダ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが煮 胡瓜とわかめの酢の物 *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> エビつみれと冬瓜の煮物 トハヤとオクラの醤油和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> プレーンオムレツ トマトソースのパンネ *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 蓮根とちくわの照り煮 キャベツのお浸し *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目豆腐 柚子もずく *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の竜田揚げ(付:叔母) 春雨のカレーそぼろ炒め かに風味パゲティサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> かに玉 三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒 キャベツとシラスの大葉和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> さんまかつお節煮(付:オクラ) 筑前煮 ほうれん草サラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りミートローフ(付:ブロッコリー) 白菜とマカロニのクリーム煮 キャベツとチーズのサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の照り焼(付:オクラ) 南瓜の煮物 切干大根ハリハリ和え(カニカマ) *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼の具(中華あんかけ) なすの中華炒め ブロッコリーの胡麻和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりみぞれ揚げ(付:オクラ) 牛蒡のピリ辛和え 金時豆 *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> グリルチキンライス(付:ブロッコ) 白菜と油揚げの煮浸し 柚子なます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の揚げ煮(黒酢)(付:人参) さつま揚げと小松菜の煮浸し 里芋の胡麻味噌 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 かぶのカニあんかけ 中華風春雨 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> たらのチーズ衣焼き(付:グラーセ) さつまいもレモン煮 ほうれん草のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ハムカツ ナムル *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 黄金カレイ煮付(付:イガリ) 和風鶏団子 ほうれん草白和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハバーク 柚子味噌餡(付:人参) 魚肉ソーセージ入り野菜ビーフ いんげんのおかか和え *御飯(160) *汁物

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> 大豆とキノコのトマトソース煮 青菜のツナ和え *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り卵 胡瓜とわかめの酢味噌和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の揚げ煮 オクラのおかか和え *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のつくね巻き かぼちゃのマヨサラダ *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とブロッコリーの和え物 いんげんのかに風味和え *パン *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 明太だし巻玉子 ナムル *御飯(160) *牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の煮物 カニカマサラダ *御飯(160) *牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ソース焼きそば じゃがいもコロッケ30g 三色和風ピクルス *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> めばるの西京焼き(付:絹さや) 冬瓜のかに風味あんかけ いんげんの胡麻和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) もやしとインゲンの炒め煮 切干大根のサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 梅しそ巻ツフライ(付:キャベツ) 里芋の煮物 みかんなます *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 家常豆腐 茄子うま煮 キャベツの和え物(おかか) *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ&牛肉入りコロッケ(付:キャベツ) ブロッコリーとツナの洋風煮 チンゲン菜の煮びたし *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚煮つけ(付:キャベツ) さつまいもの旨煮 ひじき蒸し鶏サラダ *御飯(160) *汁物
夕	<ul style="list-style-type: none"> あじハーブ衣焼き(付:イグサ) 白菜とちくわの煮浸し 菜の花と鶏肉のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツ(付:グリンピース) きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き(付:大根おろし) 中華風白菜炒め 小松菜のお浸し *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 若鶏のねぎ塩焼き(付:ジャガイモ) 春雨と野菜の中華炒め ゆず白菜 *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のピカタ(付:グリンピース) ほうれん草ベーコンソテー ポテトサラダ *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> ポークジンジャー(付:ブロッコリー) きんぴらごぼう モロヘイヤとオクラの醤油和え *御飯(160) *汁物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛丼(牛丼の具) がんもの含め煮 かぼちゃの土佐和え *御飯(160) *汁物