

2025年5月ランチメニュー

中期食

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	木	七分粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 さつまいのスープ	たら	人参 はくさい,ほうれん草	米 さつまい
2	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 じゃが芋のスープ	豆腐	ブロッコリー キャベツ,人参	米 じゃがいも
7	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 玉ねぎのスープ	豆腐	ブロッコリー グリーンアスパラ,人参 たまねぎ	米
8	木	七分粥 カレイのやわらか煮 高野豆腐煮 小松菜のスープ	かれい 高野豆腐	たまねぎ 人参 小松菜	米
9	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 花野菜のやわらか煮 ほうれん草のスープ	豆腐	人参 ブロッコリー カリフラワー ほうれん草	米
10	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	豆腐	たまねぎ,人参 小松菜 たまねぎ	米
12	月	七分粥 タラのやわらか煮 人参のやわらか煮 南瓜のスープ	たら	ブロッコリー 人参,いんげん 南瓜	米
13	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 じゃが芋のスープ	豆腐	人参 ほうれん草,人参	米 じゃがいも
14	水	七分粥 ホキのやわらか煮 白菜のやわらか煮 小松菜のスープ	ホキ	たまねぎ はくさい,人参 小松菜	米
15	木	七分粥 タラのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 キャベツのスープ	たら	人参 キャベツ	米 じゃがいも
16	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のスープ	豆腐	キャベツ,人参 ほうれん草 大根	米
17	土	七分粥 カレイのやわらか煮 白菜のやわらか煮 小松菜のスープ	かれい	たまねぎ はくさい,人参 小松菜	米

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
19	月	七分粥 タラのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 麩とほうれん草のスープ	たら	人参 ほうれん草	米 じゃがいも 麩
20	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	豆腐	ブロッコリー 人参	米 じゃがいも
21	水	七分粥 ホキのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のスープ	ホキ	キャベツ ほうれん草,人参 大根	米
22	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜のスープ	豆腐	たまねぎ ブロッコリー,人参 はくさい	米
23	金	七分粥 カレイのやわらか煮 南瓜のやわらか煮 キャベツのスープ	かれい	たまねぎ 南瓜 キャベツ	米
24	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 さつまいのスープ	豆腐	たまねぎ,人参 はくさい	米 さつまい
26	月	七分粥 ホキのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎのスープ	ホキ	小松菜 ブロッコリー,人参 たまねぎ	米
27	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 大根のスープ	豆腐	人参 小松菜 大根	米
28	水	七分粥 ささみの煮付け 南瓜のやわらか煮 キャベツのスープ	ささみ	人参 南瓜 キャベツ	米
29	木	七分粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	たら	小松菜 はくさい,人参 たまねぎ	米
30	金	七分粥 カレイのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	かれい	はくさい ブロッコリー 人参	米
31	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 さつまいのスープ	豆腐	たまねぎ ほうれん草,人参	米 さつまい

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
 ★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。