



# 5月 献立一覧表

2025年5月 [高山ちどり]

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食				◎和定食 ゆかり粥 ソーセージの炒め物 梨ゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 黒糖食パン ポトフ風 マカロニサラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(やさい) からし菜の炒り煮 マスカットゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム 白菜のクリーム煮 トマトパンネサラダ 低脂肪乳
昼食				◎お一日 赤飯 豚肉の卵とじ かぶの銀あん ほうれん草の酢味噌和え そうめんのすまし汁	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 パプリカサラダ はんぺんのすまし汁	ごはん たらの磯焼き 筍の金平 小松菜の梅和え 大根のみそ汁	ごはん 豚じゃが 玉子焼き カリフラワーのかおり和え 渦巻き麩のみそ汁
中間食				ドームケーキ(いちご)	コーヒー牛乳プリン	焼きドーナツ(豆乳)	今川焼き(こしあん)
夕食				ごはん 鱈の南部焼き 野菜つみれの煮物 キャベツの塩ナムル	ごはん 豆腐とひき肉の中華煮 レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのドレッシング和え	ごはん 鶏肉のソテー(ｽｰｷｰｽ) さつま芋のバター醤油炒め スナックエンドウのサラダ	ごはん 白身魚のねぎソース うまい菜の煮浸し かぼちゃサラダ



# 5月 献立一覧表

2025年5月 [高山ちどり]

	5(月)	6(火)	7(水)	8(水)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール スナックエンドウの炒め物 大根サラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(梅おかか) キャベツの卵炒め ももゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 ロールパン からし菜のソテー パプリカサラダ 低脂肪乳	◎和定食 かおり粥 和風ポトフ オレンジゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レーズンドッグ 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(さけ) 小松菜の炒め物 アセロラゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム 茄子のソース炒め 人参サラダ 低脂肪乳
昼食	◎端午の節句 ごはん ハンバーグとエビフライ スパゲティナポリタン サラダ コンソメスープ	ごはん カレイのマヨネーズ焼き 茄子の煮物 春雨の酢の物 里芋のみそ汁	木の葉丼 インゲンの炒め物 和風オニオンサラダ ☆豚汁	◎Aメニュー コロケ・白身魚フライ ◎Bメニュー 鶏肉のわさび醤油焼き ◎共通料理◎ ごはん 大根の炒り煮 オクラの和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め しろ菜の煮浸し カリフラワーのサラダ わかめのすまし汁	◎郷土料理(宮崎県) ごはん チキン南蛮 切干大根の炒め煮 マンゴー缶 かぼちゃのみそ汁	ごはん 中華五目あんかけ 水餃子 きゅうりのナムル 中華スープ
中間食	ととやき	もみじ饅頭	ソフトシュークリーム	しっとり饅頭(小麦)	プリン	ショコラフランボワ	巻きどら焼き(抹茶)
夕食	ごはん さばの煮付け 炒り豆腐 チンゲン菜のワサビ和え	ごはん 蒸し鶏のごまダレ じゃが芋の含め煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 銀ひらすの蒲焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え	ごはん 肉団子と野菜の煮物 竹輪のあおさ炒め 玉子豆腐	ごはん たらのパン粉焼き カニとほうれん草のクリーム煮 人参サラダ	ごはん 肉豆腐 炒めビーフン インゲンのごま味噌和え	ごはん ☆白身魚のかわり揚げ ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ



# 5月 献立一覧表

2025年5月 [高山ちどり]

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール ボイルウインナー コーンサラダ 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 ピーマンの和風炒め グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(やさい) 白菜の炒り煮 マスカットゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 ロールパン カリフラワーとパスタのソテー トマトパンネサラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(梅おほか) スナックエンドウの炒め物 梨ゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 黒糖食パン マカロニのトマト煮 カリフラワーのサラダ 低脂肪乳
昼食	◎Aメニュー さばの生姜煮 ◎Bメニュー 豚肉と温野菜のポン酢がけ ◎共通料理◎ ごはん チンゲン菜の香味炒め 大豆サラダ かき玉汁	ごはん 鶏の竜田揚げ からし菜の炒め物 ひじきの和風サラダ 豆腐のみそ汁	◎いいごはん たけのご飯 銀ひらすの南部焼き かぼちゃのいとこ煮 なます なめこのみそ汁	◎Aメニュー たらのバター醤油焼き ◎面前提供 本館3階・4階 天ぷら盛り合わせ ◎共通料理◎ ごはん さつま芋の含め煮 菜の花の辛子和え 花麩の赤出汁	焼きそば シューマイ キャバツの塩だれ和え ☆ほうれん草と卵の中華スープ	ごはん 豆腐と豚肉の和風あん じゃが芋のカレー風味炒め しろ菜の錦糸がけ 麩のみそ汁	ごはん 豚肉と大根の旨煮 ピーマンの生姜醤油炒め 春雨サラダ わかめのみそ汁
中間食	ふんわりたい焼き(こしあん)	パンケーキ(メープル)	おかしなバナナ	やわらかおかき(うす塩)	コーヒー牛乳プリン	もみじ饅頭	ドームケーキ(いちご)
夕食	ごはん 鶏肉のソテー(醤油マスタードソース) 金平ごぼう ほうれん草のお浸し	ごはん カレイの酒蒸し がんもの含め煮 オクラのおかか和え	ごはん 千草焼き 豆腐田楽 もやしのゆかり和え	ごはん 鶏肉の五目炒め レンコンの金平 胡瓜とカニカマのサラダ	ごはん ポークチャップ チンゲン菜のソテー バナナ	ごはん さばの味噌煮 うまい菜のそぼろ炒め ごぼうサラダ	ごはん 白身魚の幽庵焼き 野菜つみれの煮物 玉ねぎのおかか和え



# 5月 献立一覧表

2025年5月 [高山ちどり]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	◎洋定食 レストランegg スクランブルエッグ スパゲティサラダ 低脂肪乳	◎和定食 かおり粥 茄子の炒め煮 アセロラゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール ポイルウインナー ポテトサラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(さけ) からし菜の炒り煮 ももゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム ポトフ風 スパゲティサラダ 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 ピーマンの炒め物 オレンジゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 ロールパン カリフラワーのケチャップ炒め コーンサラダ 低脂肪乳
昼食	ごはん ☆鶏肉の豆乳煮込み 小松菜のバター醤油炒め ミニロールケーキ(マンゴー) コンソメスープ	☆トマトカレー らっきょ・福神漬け コールスローサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	◎Aメニュー 鶏肉と里芋の煮物 ◎Bメニュー カレーの磯辺揚げ ◎共通料理◎ ごはん 高野豆腐の含め煮 菜の花の土佐酢和え そうめんのすまし汁	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 金平ごぼう 白菜の梅和え 渦巻き麩のみそ汁	◎季節のお料理 ☆梅わかめご飯 刈の信州蒸し風(わさびあん) 冬瓜田楽 小松菜のマヨポン酢 えのきのすまし汁 今川焼き(こしあん)	ごはん 鶏肉の照り焼き しろ菜の煮浸し 大根の浅漬け 玉ねぎのみそ汁	ごはん たらの野菜あんかけ 和風スパゲティー インゲンのマヨサラダ あげのみそ汁
中間食	ミニココアワッフル	焼きドーナツ(豆乳)	ショコラフランボワ	◎施設様 イベント ☆デザートイベント	ソフトシュークリーム	しっとり饅頭(小麦)	プリン
夕食	ごはん あじの蒲焼き ひじきの炒め煮 もやしとハムの和え物	ごはん さばの山椒焼き 麩の卵とじ オクラのごま和え	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃコロツケ もやしのナムル	ごはん 銀ひらすの西京焼き 竹輪の甘辛炒め チンゲン菜の塩昆布和え	ごはん カニ玉 あんかけ 炒めビーフン インゲンのごま和え	ごはん 肉団子のトマト煮 クリームコロツケ ブロッコリーサラダ	ごはん お好み焼き 煮奴 しろ菜のワサビ和え



# 5月 献立一覧表

2025年5月 [高山ちどり]

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	◎洋定食 食パン・マーガリン スナックエンドウの炒め物 スパゲティサラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(やさい) ブロッコリーの炒め物 マスカットゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レーズントッパ 小松菜のソテー トマトパンネサラダ 低脂肪乳	◎和定食 粥(梅おかか) チンゲン菜の炒り煮 グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール キャベツとウイナのマスタード炒め ポテトサラダ 低脂肪乳	◎和定食 かおり粥 和風ポトフ 梨ゼリー 低脂肪乳	
昼食	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ わかめのすまし汁	◎Aメニュー 豚肉のスタミナ炒め ◎Bメニュー 銀ひらすのネギソース ◎共通料理◎ ごはん 切干大根の炒め煮 菜の花のごま味噌和え そうめんのすまし汁	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆の煮物 しろ菜の辛子和え さつま芋のみそ汁	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜とツナのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん ハンバーグ ピーマンの炒め物 レンコンサラダ 麩のみそ汁	ごはん ☆たらのムニエルカレー風味 ブロッコリーのソテー マカロニサラダ たまごスープ	
中間食	巻きどら焼き(抹茶)	パンケーキ(メープル)	やわらかおかき(うす塩)	おかしなバナナ	ふんわりたい焼き(こしあん)	ドームケーキ(いちご)	
夕食	ごはん 豚肉のしぐれ煮 炒めビーフン ほうれん草のピーナツ和え	ごはん オープンオムレツ じゃが芋のクリーム煮 玉ねぎのマリネ	ごはん さばの焼き浸し カニシューマイ カリフラワーのサラダ	ごはん 豚しゃぶ(温) しろ菜の煮浸し ごま豆腐	ごはん 白身魚の香味焼き がんもの含め煮 うまい菜とツナの和え物	ごはん 揚げ出しの盛り合わせ チンゲン菜と豚バラの炒め物 黄桃缶	