



5月 献立一覧表

2026年5月 [高山ちどり]

				1(金)	2(土)	3(日)
朝食				◎洋定食 食パン・いちごジャム 野菜ソテー マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 白菜の煮浸し マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン からし菜のソテー 野菜サラダ 牛乳
昼食				◎お一日 赤飯 豚肉の卵とじ かぶのかにあんかけ ほうれん草の辛子和え 麩のみそ汁	ごはん チキン南蛮 ひじきの炒め煮 マンゴー缶 春菊のすまし汁	ごはん 白身魚(メルーサ)の南部焼き 大豆の煮物 小松菜のゆかり和え あげのみそ汁
中間食				厚切りバウム	パンケーキ (きなこ&黒糖蜜)	やわらかおかき (砂糖醤油)
夕食				ごはん ぶりのしょうゆ麩焼き 野菜つみれの煮物 インゲンのゆず和え	ごはん 豆腐とひき肉の中華煮 レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのピーナツ和え	ごはん 鶏肉の香草焼き かぼちゃのクリーム煮 胡瓜のサラダ



5月 献立一覧表

2026年5月 [高山ちどり]

	4(月)	5(火)	6(水)	7(水)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン ウインナーのマスタードソース ポテトサラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 イカ団子の煮物 青りんごゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール じゃが芋のソテー オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 カリフラワーの炒め物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム 白菜の中華煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 ほうれん草の炒り煮 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ 茄子のソース炒め もやしのドレッシング和え 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の甘辛煮 玉子焼き チンゲン菜の和え物 渦巻き麩のみそ汁	◎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 たらのマヨネーズ焼き 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し かぼちゃのみそ汁	木の葉丼 炒めビーフン 菜の花のごま酢和え 赤出汁	◎A×ニュー コロック・白身フライ ◎B×ニュー 豚肉の生姜炒め ◎共通料理◎ ごはん 大根の煮物 オクラの和え物 花麩のすまし汁	ごはん カレーの和風あんかけ 金平ごぼう しろ菜の辛子味噌和え そうめんのすまし汁	栗ごはん 鶏肉の山椒焼き キャベツと桜海老の炒め物 ひじきの和風サラダ 玉ねぎのみそ汁
中間食	珈琲クリームワッフル	ととやき	抹茶プリン	ソフトシュークリーム	苺のムースケーキ	おかしなバナナ	しっとりどら焼き(こしあん)
夕食	ごはん さわらの西京焼き 白菜の炒り煮 パプリカサラダ	ごはん あじの煮付け ☆さつま芋の甘煮 そら豆とハムのサラダ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒炒め 豆腐田楽 切干大根のサラダ	ごはん 白身魚の照り焼き からし菜の和風炒め マカロニサラダ	ごはん 肉団子と野菜の煮物 竹輪のあおさ炒め 春雨サラダ	ごはん オープンオムレツ(キーマカレー) ピーマンのソテー 人参のマリネ	ごはん 豆腐ステーキ ☆かぼちゃの含め煮 インゲンのおかか和え



5月 献立一覧表

2026年5月 [高山ちどり]

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	◎洋定食 ロールパン ボイルウインナー うの花サラダ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 キャベツの中華炒め ももゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ポトフ風 トマトパンネサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 野菜炒め マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール カリフラワーのケチャップ炒め コーンサラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 もやし炒め アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン キャベツのコンソメ煮 人参サラダ 牛乳
昼食	◎郷土料理(長野県) あんかけ焼きそば カニシューマイ 黄桃缶 中華スープ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の炒め物 なます 豆腐のみそ汁	◎Aメニュー 豚肉と温野菜のポン酢がけ ◎Bメニュー 銀ひらすの梅香煮 ◎共通料理◎ ごはん レンコンの金平 ほうれん草のピーナツ和え かき玉汁	ごはん 鶏肉のソテー(ｽｰｷｰｽ) インゲンのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	◎いいごはん たけのこご飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 菜の花のゆず和え そうめんのすまし汁	ごはん 厚揚げと豚肉の旨煮 じゃが芋のカレー風味炒め しろ菜の和え物 えのきのみそ汁	チャーハン 春巻き ほうれん草のごま和え 中華スープ
中間食	ドームケーキ(いちご)	プリン	水ようかん	クレープ(チョコ)	ミニロールケーキ(マンゴー)	厚切りバウム	蒸しパン(静岡茶)
夕食	ごはん たらのタルタル焼き じゃが芋のデミグラス煮 カリフラワーのサラダ	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 がんもの含め煮 かぼちゃサラダ	ごはん あじの塩麹焼き ☆ピーマンの塩だれ炒め 大豆サラダ	ごはん 千草焼き ☆さつま芋の含め煮 もやしの和え物	ごはん メンチカツ 切干大根煮 白菜のゆかり和え	ごはん 赤魚のバター醤油焼き うまい菜のそぼろ炒め ごぼうサラダ	ごはん ぶりの幽庵焼き 大根のかにあんかけ ブロッコリーサラダ



5月 献立一覧表

2026年5月 [高山ちどり]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	◎洋定食 レストラン チンゲン菜のクリーム煮 マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 イカ団子の煮物 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン ボイルウインナー オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 からし菜の炒り煮 青りんごゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム じゃが芋のコンソメ煮 インゲンのドレッシング和え 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 ピーマンの中華炒め マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール カリフラワーのソテー トマトパンネサラダ 牛乳
昼食	☆ハヤシライス(ポーク) ☆みかん缶	◎Aメニュー オープンオムレツ ◎Bメニュー 鶏肉のソテー・ハニーマスタードソース ◎共通料理◎ ごはん ズッキーニのカレー風味ソテー パプリカのマリネ コンソメスープ	ごはん たらの中華あんかけ シューマイ 菜の花のマヨネーズ和え 中華スープ	◎Aメニュー 銀ひらすの柚子胡椒焼き ◎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 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の土佐酢和え 渦巻き麩のみそ汁	ごはん 五目豆腐 茄子の煮物 マンゴー缶 春菊のみそ汁	☆焼きそば うまい菜の炒め煮 ぶどうムース 花麩のすまし汁	ごはん 白身魚の蒲焼き 厚揚げと大根の煮物 菜の花のワサビ和え かぼちゃのみそ汁
中間食	☆施設レク	パンケーキ(きなこ&黒糖蜜)	苺のムースケーキ	おかしなバナナ	やわらかおかき(砂糖醤油)	しっとりどら焼き(こしあん)	珈琲クリームワッフル
夕食	☆卵とじうどん ☆竹輪の炒り煮 ☆小松菜の塩昆布和え	ごはん あじの山椒煮 かぼちゃのいとこ煮 うまい菜のおかか和え	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ひじきの炒め煮 オクラの梅和え	ごはん 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え	ごはん カレイの生姜煮 和風スパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん 鶏肉の甘辛炒め クリームコロッケ 人参の青のりサラダ	ごはん お好み焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ



5月 献立一覧表

2026年5月 [高山ちどり]

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
朝食	◎洋定食 食パン・いちごジャム ポトフ風 スパゲティサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 もやし炒め アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン うまい菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 ソーセージの炒め物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ インゲンのマスタード炒め 人参サラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 ウインナーの炒め物 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のくわ焼き 炒めビーフン からし菜のピーナツ和え あげのみそ汁	◎季節御膳 菜の花の炊き込みご飯 豚肉と牛蒡の味噌マールド煮 玉子焼き(しらす) ブロッコリーと桜エビの和え物 冬瓜のすまし汁 上生バラ	ひき肉カレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	◎Aメニュー さわらのネギソース ◎Bメニュー 春雨と豚肉の炒め物(フーフイ風) ◎共通料理◎ ごはん 竹輪の天ぷら ☆かぼちゃサラダ ほうれん草のみそ汁	ごはん カレイのムニエル(トマトソース) じゃが芋のクリーム煮 野菜のマリネ コンソメスープ	◎寿司の日 助六寿司 野菜つみれの煮物 菜の花の辛子和え 渦巻き麩の赤出汁	ごはん ハンバーグ ほうれん草のカレー風味炒め マカロニサラダ もやしのみそ汁
中間食	クレープ(チョコ)	蒸しパン(静岡茶)	ミニロールケーキ(マンゴー)	プリン	ドームケーキ(いちご)	ソフトシュークリーム	水ようかん
夕食	ごはん あじの柚子香煮 和風ジャーマンポテト 胡瓜とカニカマのサラダ	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 大豆の煮物 オクラの和え物	ごはん 豆腐と海老の和風あん 切干大根の炒め煮 小松菜のごま味噌和え	ごはん 肉団子と野菜の生姜煮 麩の卵とじ ごま豆腐	ごはん 鶏肉の南部焼き 水餃子 チンゲン菜の塩だれ和え	ごはん たらの煮付け ピーマンの炒め物 ☆ごぼうサラダ	ごはん 白身魚の梅香煮 冬瓜のかにあんかけ ☆レンコンサラダ