

2025年5月献立表							福島育成園
	月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日	4日
朝				ごはん 目玉焼き もやしの和え物 味噌汁	ロールパン 牛乳 肉団子の煮物 コンソメスープ ヨーグルト	ごはん ミニオムレツ オクラのわさび醤油和え 清汁	食パン（りんごジャム） 牛乳 ミニハンバーグ いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ
昼				ごはん 豚じゃが 蓮根のガーリックソテー 三色なます 味噌汁	ごはん タラの野菜あんかけ 竹輪のピリ辛炒め 菜の花のかおり和え 豚汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 ピーマンのソテー スパゲティサラダ	ごはん トンテキ 小松菜のベベロンソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ
夕				ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 大豆の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	麦入りごはん 豚肉の甜麺醬炒め 金時煮豆 青梗菜の辛子和え 春雨スープ	ごはん 白身魚の唐揚げ 油淋ソース 大根と高菜炒め キャベツのかおり和え 味噌汁	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 冬瓜と揚げの煮物 白菜の塩昆布和え 清汁
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	ごはん ねぎ入り玉子焼き 茄子の揚げびたし 清汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 肉団子の煮物 コンソメスープ フルーツ（パイン缶）	ごはん 玉子炒め 小松菜の辛子和え 清汁	ロールパン コーヒー牛乳 目玉焼き コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）	ごはん 肉団子のカレーソース オクラのおかか和え 味噌汁	菓子パン（レーズンパン） 牛乳 ミニハンバーグ コンソメスープ フルーツ（黄桃缶）	ごはん 玉子焼き いんげんの辛子和え 味噌汁
昼	オムライス ポテトサラダ コーンスープ チョコロールケーキ	ビビンバ丼 温泉玉子 茄子の揚げびたし わかめスープ プリン	ごはん シャークチキン 南瓜のハニーステー 人参のマリネ コンソメスープ	炊き込みおにぎり 山菜うどん 海老と空豆のかき揚げ コーヒーゼリー	ごはん 味噌チキンカツ 金平ごぼう 大根の中華和え 清汁	ごはん 鯖の味噌煮 高菜と大根の炒め物 人参の塩昆布和え 清汁	ハンバーグカレー 蓮根のガーリックソテー ビーンズサラダ
夕	麦入りごはん カレイの揚げびたし ひじきの炒め煮 オクラのさっぱり和え 味噌汁	ごはん ボトフ コーンコロッケ ビーンズサラダ ヨーグルト	ごはん 鰯の塩こうじ焼き 高野の含め煮 マカロニサラダ 味噌汁	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 青梗菜のツナマヨ和え 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 竹輪のピリ辛中華煮 白菜の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の酢豚風 蒸しシューマイ 青梗菜のナムル 中華スープ	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のソテー もやしの中華和え 玉子スープ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	菓子パン（ミニ山シュガー） 牛乳 肉団子の煮物 コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）	ごはん 目玉焼き ひじきの炒め煮 味噌汁	食パン（いちごジャム） コーヒー牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フルーツ（パイン缶）	ごはん 漬物 海苔入り玉子焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ロールパン フルーツオレ スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ（バナナ）	ごはん ミニハンバーグ 青梗菜のおかか和え 味噌汁	菓子パン（シュガーバター缶） 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）
昼	ごはん 白身魚の磯辺天 切干大根の煮物 菜の花のピーナッツ和え 赤だし	おにぎり 醤油ラーメン 春巻き 杏仁豆腐	十八穀ごはん 鰯の竜田揚げ 胡麻照りソース 厚揚げと春キャベツのあっさり煮 もやしと胡瓜のさっぱり和え じゃが芋とアスパラのスープ	ごはん 豚肉とにんにくの芽の炒め物 蒸しシューマイ 白菜のかにかまマヨ和え 中華スープ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 人参のツナソテー オクラのマヨ和え 味噌汁	豆ごはん 鯖の南部焼き 温奴の五目あんかけ ほうれん草のかおり和え 味噌汁	ごはん 鶏じゃが 大根の甘辛炒め 春雨の酢の物 清汁
夕	麦入りごはん 豚肉と厚揚げの煮物 金平じゃが芋 オクラのボン酢和え 味噌汁	ごはん かに玉風あんかけ 焼きビーフン ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	ごはん チキンの照り焼き 高野の含め煮 牛蒡サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子のクリーム煮 いんげんのソテー 南瓜サラダ フルーツ（りんご缶）	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大根と揚げの煮物 小松菜の和え物 清汁	おにぎり かき揚げ蕎麦 鶏肉としろ菜の炒め物 いんげんの辛子和え	ごはん 白身魚の唐揚げ 里芋の煮物 青梗菜のマヨ和え 清汁
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	ごはん 玉子炒め 小松菜のわさび和え 味噌汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フルーツ（パイン缶）	ごはん 肉団子の煮物 大根の彩りサラダ 味噌汁	ロールパン フルーツオレ 目玉焼き コンソメスープ フルーツ（黄桃缶）	ごはん 玉子焼き 海藻サラダ 味噌汁	食パン（いちごジャム） コーヒー牛乳 ミニハンバーグ もやしのマヨ和え コンソメスープ	ごはん 玉子炒め 牛蒡サラダ 味噌汁
昼	＜ご当地メニュー 長崎県＞ 炊き込みごはん 長崎てんぷら みそよごし 清汁 ミルクプリン	ごはん 大根と牛スジの煮物 厚揚げの和風あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん カレイのおろしボン酢がけ 南瓜の土佐煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉のくわ焼き 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜の辛子和え 味噌汁	おにぎり 焼きそば 揚げぎょうざ 花野菜サラダ	親子丼 切干大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	ごはん ボークチャップ ほうれん草のミモザサラダ コンソメスープ 抹茶ゼリー
夕	麦入りごはん ガリ бата豆腐ステーキ 竹輪のボン酢炒め スナップエンドウのサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のガーリックソテー 冬瓜と揚げの煮物 いんげんのナムル わかめスープ	ごはん 八宝菜 里芋と平天の煮物 菜の花のピーナッツ和え りんごゼリー	麦入りごはん 鶏肉のはちみつ味噌焼き 蓮根の塩金平 マカロニサラダ 清汁	ごはん 豚肉と根菜の甘辛煮 焼き厚揚げ もやしナムル 味噌汁	ごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ 春雨五目炒め 青梗菜と小海老の和え物 清汁	麦入りごはん 白身魚フライ ｶﾚｰﾀﾞﾝﾅｰｽ 金平じゃが芋 小松菜のお浸し 味噌汁
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	ホットケーキ 牛乳 茄子のトマト煮 コンソメスープ フルーツ（マンゴー缶）	ごはん 目玉焼き ほうれん草のわさび醤油和え 味噌汁	ロールパン フルーツオレ ミニオムレツ 青梗菜の磯和え コンソメスープ	ごはん 肉団子の煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	食パン（いちごジャム） 牛乳 スクランブルエッグ 蓮根サラダ コンソメスープ	ごはん ねぎ入り玉子焼き 青梗菜のおかか和え 清汁	
昼	＜選択メニュー＞ A:鶏肉の唐揚げ B:手作りハンバーグ ごはん 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 赤魚の梅煮 さつま芋の天ぷら ひじきの白和え 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜のコチュジャン炒め 茄子の中華風お浸し 菜の花のナムル ビーフンスープ	ロールパン 明太子スパゲティ ミートコロッケ 白菜サラダ コンソメスープ	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 いんげんのマヨ和え 味噌汁	チキンライス カツのせ ポテトサラダ いんげんのソテー コンソメスープ	
夕	おにぎり きつねうどん 野菜かき揚げ もやしの中華和え	麦入りごはん 鶏肉のチリソース 南瓜のソテー 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん フライ盛り合わせ ひじきの炒め煮 変わり冷奴 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げびたし 茄子の田楽 オクラのおかか和え 味噌汁	麦入りごはん 鶏肉のカレームニエル カリフラワーのソテー 小松菜の和え物 コンソメスープ	ごはん 鯖の七味焼き 竹輪の中華煮 人参の塩昆布和え 清汁	

2025年5月献立表

福島育成園

月曜日 げつようび	火曜日 かようび	水曜日 すいようび	木曜日 もくようび	金曜日 きんようび	土 ど	日 にち
			1 ごはん 豚じゃが 蓮根のガーリックソテー 三色なます みそしる 味噌汁 613kcal	2 ごはん タラの野菜あんかけ 竹輪のピリ辛炒め 菜の花のかおり和え とんじる 豚汁 649kcal	3	4
5 せいかつかいごきゅうぎょうび 生活介護休業日	6 ビビンバ丼 おんせんたまご 温泉玉子 なす あ 茄子の揚げびたし わかめスープ プリン 839kcal	7 ごはん ジャークチキン かぼちゃ 南瓜のハニーソテー にんじん 人参のマリネ コンソメスープ 690kcal	8 炊き込みおにぎり 山菜うどん えび 海老とそら豆のかき揚げ コーヒーゼリー 601kcal	9 ごはん 味噌チキンカツ きんぴら 金平ごぼう だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え すましじる 清汁 706kcal	10	11
12 ごはん しろみざかな いそべてん 白身魚の磯部天 きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 な はな 菜の花のピーナッツ和え あか 赤だし 633kcal	13 おにぎり しょうゆ 醤油ラーメン はるま 春巻き あんにんどうふ 杏仁豆腐 607kcal	14 じゅうはっこく 十八穀ごはん あじ たつたあ ごまて 鰯の竜田揚げ 胡麻照りソース あつあ はる 厚揚げと春キャベツのあっさり煮 もやしと ぎゅうり 胡瓜のさっぱり和え じゃが芋のスープ いも 661kcal	15 ごはん 豚肉とにんにくの芽の炒め物 む 蒸しシューマイ はくさい 白菜のかにかまマヨ和え ちゅうか 中華スープ 631kcal	16 ごはん とりく しお 鶏肉の塩こうじ焼き にんじん 人参のツナソテー オクラのマヨ和え みそしる 味噌汁 655kcal	17	18
19<とうち 当地メニュー> ながさきけん 長崎県> た こはん 炊き込みご飯 ながさき 長崎てんぷら はくさい みそ 白菜の味噌よごし すましじる 清汁 ミルクプリン 723kcal	20 ごはん だいこん ぎゅう 大根と牛すじの煮物 あつあ わふう 厚揚げの和風あんかけ ポテトサラダ みそしる 味噌汁 686kcal	21 ごはん カレイのおろしポン酢かけ かぼちゃ とき に 南瓜の土佐煮 もやしの ごま す あ 胡麻酢和え みそしる 味噌汁 646kcal	22 ごはん 豚肉のくわ焼き ちくわ いそべあ 竹輪の磯部揚げ ちんげんさい からし あ 青梗菜の辛子和え みそしる 味噌汁 671kcal	23 おにぎり や 焼きそば あ 揚げぎょうざ はなやさい 花野菜サラダ 603kcal	24	25
26<せんたく 選択メニュー> とりく A:鶏肉のから揚げ てづく B:手作りハンバーグ ごはん ちんげんさいいた も 青菜の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ A:725kcal B:754kcal	27 ごはん あかう うめ 赤魚の梅煮 さつま芋の天ぷら ひじきのしらあ 白和え みそしる 味噌汁 618kcal	28 ごはん 豚肉と野菜のソテー なす ちゅうかふう ひた 茄子の中華風お浸し な はな 菜の花のナムル ピーフンスープ 662kcal	29 ロールパン 明太子スパゲティ コロッケ はくさい 白菜サラダ コンソメスープ 691kcal	30 むぎい 麦入りごはん 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 いんげんのマヨ和え みそしる 味噌汁 657kcal	31	