

5月 卯月 初物で初夏を味わいましょう!

新緑が鮮やかに映える爽やかな季節になりました。夏に向けて季節の移り変わりを感じていただける献立をお届けいたします。



5/5 行事食 - こどもの日 -

懐かしのお子様ランチ
懐かしのカスタードプリン

子どもの頃に大好きだったメニューを詰め込んだ【懐かしのお子様ランチ】で、思い出話を花を咲かせてみませんか?
※※※※※※※※※※※※※※※※



5/30 金 ご当地グルメ [鹿児島県]

鶏飯 ● さつま芋の甘煮
黒蜜ミルクババロア

初夏の陽気を感じる季節に合わせて、鹿児島県のご当地グルメが登場いたします。生産量日本一を誇るさつま芋、奄美の名産である黒糖に因んだデザートもお楽しみください。



5/1 木 おついたり

● 赤飯
● 赤魚の煮付け
● さつま芋のそぼろ煮
● ほうれん草の胡麻和え

Cook Deli 6月のお知らせ：梅雨の薬膳ご飯



5/4 日 みどりの日

● 茶そば(冷) ● とり天
● 人参とピーマンの胡麻和え

※掲載写真はイメージです。

初物と旬

「初物」とは、その季節に初めて収穫した野菜・果物・穀物・魚など、その年に初めて食べる食材の事です。日本では古来より縁起が良いとされており、食べると長生きできるといわれています。5月5日の立夏を境に、暦では夏になります。だんだん暑くなってきますが、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう!

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
					肉団子のケチャップ煮 いんげんと人参のソテー おからとツナのサラダ		オムレツ マカロニのトマトソース炒め キャベツと青さのナムル
					エネルギー 202 kcal 蛋白質 10.89 g 脂質 8.68 g 炭水化物 20.98 g 食塩 1.93 g		エネルギー 160 kcal 蛋白質 12.12 g 脂質 6.58 g 炭水化物 14.32 g 食塩 1.28 g
昼食							
					赤飯（北海道産小豆使用） 赤魚の煮付け さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え おついたち	チーズ入りチキンカツ 茹でいんげん(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのサラダ	タラの煮物 レバーの生姜煮 切干大根のサラダ 憲法記念日
					エネルギー 194 kcal 蛋白質 16.19 g 脂質 3.67 g 炭水化物 24.10 g 食塩 2.76 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 9.28 g 脂質 5.68 g 炭水化物 17.18 g 食塩 0.98 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 18.60 g 脂質 5.84 g 炭水化物 14.34 g 食塩 1.99 g
夕食							
					ホイコーロー フライドポテト(カレー) 春雨サラダ	めぬけの酒蒸し しゅうまい 白菜としらすのお浸し	山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 マッシュポテト 小松菜のわさび和え
					エネルギー 213 kcal 蛋白質 8.20 g 脂質 7.57 g 炭水化物 28.75 g 食塩 2.05 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 14.08 g 脂質 3.70 g 炭水化物 9.01 g 食塩 1.27 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 9.02 g 脂質 6.08 g 炭水化物 15.44 g 食塩 1.65 g
合計					エネルギー 609 kcal 蛋白質 35.28 g 脂質 19.92 g 炭水化物 73.83 g 食塩 6.74 g		エネルギー 488 kcal 蛋白質 39.74 g 脂質 18.50 g 炭水化物 44.10 g 食塩 4.92 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。			当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			チーズオムレツ ハム入りマカロニサラダ カリフラワーのマリネ			肉団子と小松菜のコンソメあん マカロニのチーズクリーム さつま芋とりんごのコンポート	
			エネルギー 175 kcal 蛋白質 12.03 g 脂質 9.59 g 炭水化物 11.00 g 食塩 1.35 g			エネルギー 223 kcal 蛋白質 8.75 g 脂質 11.18 g 炭水化物 21.77 g 食塩 1.60 g	
昼食							
	茶そば(冷) とり天 人参とピーマンの胡麻和え	懐かしのお子様ランチ 懐かしのカスタードプリン	天然ぶりの照焼き 味付け花人参(付け合わせ) 切干大根の煮物 0 おからごぼう	豚丼 豆腐けんちん煮 ほうれん草のお浸し	鶏肉のすき焼き風 豆の煮物 きゅうりとねぎの塩だれ和え	肉じゃが ナゲット ブロッコリーの胡麻和え	カレイの中華あんかけ しっとり炒り高野 レンコンの梅おかかマヨサラダ
	みどりの日	端午の節句 (こどもの日)					
	エネルギー 380 kcal 蛋白質 17.91 g 脂質 7.33 g 炭水化物 58.65 g 食塩 5.49 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 10.91 g 脂質 14.51 g 炭水化物 39.08 g 食塩 3.18 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 15.39 g 脂質 14.72 g 炭水化物 14.00 g 食塩 1.35 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 13.08 g 脂質 10.50 g 炭水化物 21.81 g 食塩 3.40 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.27 g 脂質 10.59 g 炭水化物 16.32 g 食塩 2.33 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 16.27 g 脂質 7.98 g 炭水化物 24.57 g 食塩 1.87 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 14.70 g 脂質 11.86 g 炭水化物 17.41 g 食塩 1.75 g
夕食							
	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 小松菜と薄揚げの煮びたし 根菜サラダ	あじの南蛮漬け かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し	タンドリーチキン チンゲン菜と椎茸の炒め煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	マーボー茄子 一口メンチカツボール ひじきのサラダ	白身魚のピカタ 温野菜ソース 茹でブロッコリー(付け合わせ) セロリと人参のごまきんぴら わかめと玉ねぎのツナサラダ	いわしの生姜煮 W 茄子の吉野煮 ほうれん草の白和え	一口とんかつ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 みかんなます
	エネルギー 282 kcal 蛋白質 17.73 g 脂質 27.27 g 炭水化物 15.38 g 食塩 1.76 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 12.30 g 脂質 7.95 g 炭水化物 23.11 g 食塩 1.78 g	エネルギー 238 kcal 蛋白質 14.43 g 脂質 16.24 g 炭水化物 10.52 g 食塩 1.76 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 19.92 g 脂質 18.80 g 炭水化物 17.89 g 食塩 1.66 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 10.28 g 脂質 5.52 g 炭水化物 13.80 g 食塩 1.59 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 17.42 g 脂質 13.64 g 炭水化物 11.53 g 食塩 1.41 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 9.50 g 脂質 8.40 g 炭水化物 29.18 g 食塩 1.30 g
合計			エネルギー 644 kcal 蛋白質 41.85 g 脂質 40.55 g 炭水化物 35.52 g 食塩 4.46 g			エネルギー 561 kcal 蛋白質 32.30 g 脂質 27.29 g 炭水化物 51.89 g 食塩 5.52 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 31.19 g 脂質 24.08 g 炭水化物 62.05 g 食塩 4.79 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	月 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ウインナーと野菜のクリーム煮 いんげんと人参のソテー 3色豆のツナマヨサラダ		ふわとろスクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのマリネ		ミートオムレツ ほうれん草と玉ねぎのソテー ツナマヨコーン	
			エネルギー 132 kcal 蛋白質 4.61 g 脂質 7.21 g 炭水化物 13.95 g 食塩 1.21 g		エネルギー 135 kcal 蛋白質 4.60 g 脂質 10.34 g 炭水化物 6.91 g 食塩 0.81 g		エネルギー 142 kcal 蛋白質 13.75 g 脂質 5.84 g 炭水化物 9.87 g 食塩 1.39 g	
昼食								
	鶏肉のねぎ塩焼き クックデリの厚焼き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し		さわらの幽庵焼き 味付け花人参(付け合わせ) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 湯葉の胡麻和え		生姜香るタラの竜田揚げ 若竹煮 菜の花のお浸し 季		鶏のマーマレード煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ハム入りマカロニサラダ	
			エネルギー 222 kcal 蛋白質 18.48 g 脂質 8.88 g 炭水化物 18.40 g 食塩 2.24 g		エネルギー 245 kcal 蛋白質 14.19 g 脂質 14.48 g 炭水化物 16.45 g 食塩 2.24 g		エネルギー 150 kcal 蛋白質 15.46 g 脂質 6.30 g 炭水化物 9.28 g 食塩 1.73 g	
			エネルギー 255 kcal 蛋白質 18.57 g 脂質 14.44 g 炭水化物 14.41 g 食塩 1.70 g		エネルギー 342 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 9.11 g 炭水化物 49.52 g 食塩 2.78 g		エネルギー 152 kcal 蛋白質 6.37 g 脂質 5.24 g 炭水化物 19.57 g 食塩 2.43 g	
夕食								
	ハヤシライス マッシュポテト チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋の甘煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T		鮭の塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) ひじき煮 切干大根のサラダ		いわしの梅煮 W 人参とわかめの土佐煮 K ごぼうサラダ	
			エネルギー 190 kcal 蛋白質 14.03 g 脂質 7.83 g 炭水化物 18.10 g 食塩 2.23 g		エネルギー 213 kcal 蛋白質 16.91 g 脂質 10.74 g 炭水化物 13.98 g 食塩 1.82 g		エネルギー 172 kcal 蛋白質 12.02 g 脂質 4.38 g 炭水化物 23.58 g 食塩 1.01 g	
			エネルギー 277 kcal 蛋白質 14.70 g 脂質 15.14 g 炭水化物 22.58 g 食塩 3.12 g		エネルギー 691 kcal 蛋白質 35.09 g 脂質 30.19 g 炭水化物 70.41 g 食塩 5.41 g		エネルギー 238 kcal 蛋白質 16.41 g 脂質 13.79 g 炭水化物 13.52 g 食塩 2.50 g	
合計			エネルギー 545 kcal 蛋白質 37.12 g 脂質 23.92 g 炭水化物 50.45 g 食塩 5.68 g		エネルギー 238 kcal 蛋白質 16.41 g 脂質 13.79 g 炭水化物 13.52 g 食塩 2.50 g		エネルギー 466 kcal 蛋白質 32.14 g 脂質 15.46 g 炭水化物 53.02 g 食塩 4.83 g	

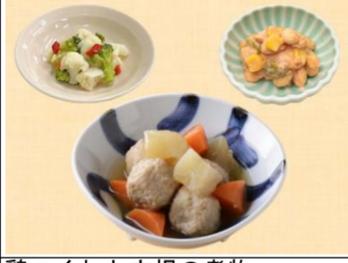
★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

5月献立表

Tスタンダード献立

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。			当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			肉団子のケチャップ煮 大根の洋風煮 スライスハム			厚揚げのオレンジチャップ 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	
			エネルギー 170 kcal 蛋白質 11.38 g 脂質 6.20 g 炭水化物 17.07 g 食塩 2.17 g			エネルギー 144 kcal 蛋白質 6.19 g 脂質 8.14 g 炭水化物 13.69 g 食塩 1.63 g	
昼食							
	にしんの生姜煮 卵の花 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	チキンステーキ 茹でいんげん(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め 3色豆のツナマヨサラダ	親子丼 干豆腐と野菜の煮物 キャベツとコーンのお浸し	牛肉の甘辛 五目厚焼玉子 ほうれん草のナムル	白身魚の香草焼き マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 一口コロケ キャベツのマリネ	鶏ももの唐揚げ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 茄子の吉野煮 粒マスタード入りポテトサラダ	いわしの山椒煮 W 彩り卵とじ ふきの土佐煮
	エネルギー 189 kcal 蛋白質 13.29 g 脂質 10.51 g 炭水化物 12.61 g 食塩 1.23 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 20.95 g 脂質 18.42 g 炭水化物 13.31 g 食塩 1.66 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 12.81 g 脂質 8.40 g 炭水化物 18.66 g 食塩 2.30 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 12.73 g 脂質 21.34 g 炭水化物 22.20 g 食塩 2.79 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 12.79 g 脂質 12.06 g 炭水化物 16.00 g 食塩 1.22 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 15.03 g 脂質 18.30 g 炭水化物 27.02 g 食塩 1.57 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 21.33 g 脂質 11.03 g 炭水化物 13.32 g 食塩 1.88 g
夕食							
	海老カツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) ビーフン 人参と蒸し鶏の和え物	だし香る和風とんてき 白菜と春雨の煮物 チーズ入磯辺かまぼこ	鮭の幽庵焼き 味付け花人参(付け合わせ) なすのソテー風 オクラとろろ	さばの味噌煮(白) レバーの生姜煮 ごぼうサラダ	鶏つくねと大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 豆とコーンのオーロラソース和え	タラの野菜あんかけ 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	ポークカレー 国産福神漬 小松菜のソテー おからとツナのサラダ
	エネルギー 257 kcal 蛋白質 9.42 g 脂質 14.08 g 炭水化物 25.13 g 食塩 1.02 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 18.55 g 脂質 17.25 g 炭水化物 15.17 g 食塩 2.28 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 15.57 g 脂質 6.10 g 炭水化物 7.39 g 食塩 0.85 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 17.42 g 脂質 14.09 g 炭水化物 13.62 g 食塩 1.95 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 12.53 g 脂質 8.10 g 炭水化物 20.02 g 食塩 2.00 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 22.52 g 脂質 14.47 g 炭水化物 20.40 g 食塩 1.98 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 9.69 g 脂質 13.27 g 炭水化物 26.89 g 食塩 3.22 g
合計			エネルギー 509 kcal 蛋白質 39.76 g 脂質 20.70 g 炭水化物 43.12 g 食塩 5.32 g		エネルギー 519 kcal 蛋白質 30.23 g 脂質 25.79 g 炭水化物 47.88 g 食塩 4.44 g		エネルギー 629 kcal 蛋白質 37.21 g 脂質 32.44 g 炭水化物 53.90 g 食塩 6.73 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			鶏肉と野菜の白ワイン煮 なすのソテー風 スライスハム		オムレツ とうもろこしと豆のチリソース煮 ほうれん草のピーナッツ和え		ふわとろスクランブルエッグ マカロニのチーズクリーム 人参と蒸し鶏の和え物
			エネルギー 134 kcal 蛋白質 10.10 g 脂質 6.94 g 炭水化物 9.58 g 食塩 1.36 g		エネルギー 189 kcal 蛋白質 16.91 g 脂質 8.38 g 炭水化物 12.13 g 食塩 1.68 g		エネルギー 217 kcal 蛋白質 7.82 g 脂質 16.13 g 炭水化物 11.65 g 食塩 0.98 g
昼食							
	あじの漬け焼きごま風味 茹でいんげん(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 大学芋	ナポリタン 豆腐ナゲット カリフラワーのサラダ	豚の甘辛煮 ビーフン おくらと長芋の和え物	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ	メンチカツ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) じゃが芋といんげんのスパイスソテー ひじきと大根のサラダ	鶏飯 さつま芋の甘煮 黒蜜ミルクパバロア	にしんの蒲焼き 茹でほうれん草(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 おからごぼう
	エネルギー 171 kcal 蛋白質 12.68 g 脂質 6.19 g 炭水化物 18.60 g 食塩 0.90 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 14.33 g 脂質 15.34 g 炭水化物 55.66 g 食塩 3.07 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 12.93 g 脂質 28.62 g 炭水化物 22.92 g 食塩 2.84 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 16.00 g 脂質 9.25 g 炭水化物 10.75 g 食塩 1.09 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 9.42 g 脂質 20.92 g 炭水化物 25.36 g 食塩 1.85 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 8.30 g 脂質 3.69 g 炭水化物 33.49 g 食塩 2.63 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 12.61 g 炭水化物 15.39 g 食塩 1.91 g
夕食							
	牛肉と豆腐の卵とじ きんぴらごぼう チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	さばの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 高野の炊き合わせ 小松菜のわさび和え	白身魚の揚げ煮 切り昆布と油揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻和え	鶏の照り焼き チャプチェ カリフラワーと小松菜のお浸し	ぶりの甘酢あんかけ みずくわいの中華炒め スパゲティーサラダ	豚肉の生姜焼き 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	肉団子の中華あん はんぺんの磯辺揚げ もやしの酢の物
	エネルギー 257 kcal 蛋白質 11.76 g 脂質 17.66 g 炭水化物 14.73 g 食塩 1.74 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 13.53 g 脂質 17.49 g 炭水化物 6.88 g 食塩 1.43 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 13.60 g 脂質 13.02 g 炭水化物 15.06 g 食塩 1.11 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 15.64 g 脂質 13.38 g 炭水化物 20.57 g 食塩 2.61 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 10.77 g 脂質 15.37 g 炭水化物 19.82 g 食塩 1.72 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 17.21 g 脂質 15.74 g 炭水化物 26.30 g 食塩 2.94 g	エネルギー 250 kcal 蛋白質 10.37 g 脂質 13.55 g 炭水化物 23.04 g 食塩 1.56 g
合計			エネルギー 754 kcal 蛋白質 36.63 g 脂質 48.58 g 炭水化物 47.56 g 食塩 5.31 g		エネルギー 765 kcal 蛋白質 37.10 g 脂質 44.67 g 炭水化物 57.31 g 食塩 5.25 g		エネルギー 685 kcal 蛋白質 31.59 g 脂質 42.29 g 炭水化物 50.08 g 食塩 4.45 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。