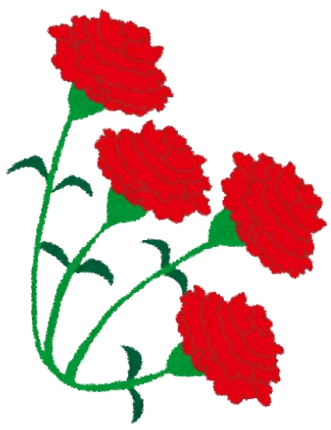
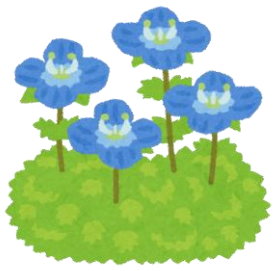
令和8年5月前半　献立表　　社会福祉法人　真寿会

					5月1日（金）	5月2日（土）	5月3日（日）
朝					中華雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶（ミックス）	卵雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶（りんご）	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 ふりかけ（さけ）
昼	 5月は段々暑くなってくる時期です まだ暑さに体が慣れておらず、朝や夕方と昼間の気温差が大きくなるため、熱中症や体調不良につながりやすくなります 熱中症の予防のポイント ・水分補給 ・体温調整のしやすい服選び ・規則正しい生活リズム 熱中症対策をして、清々しい初夏を楽しみましょう！				赤飯 さわらのバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶（パイン） みそ汁	ごはん 照り焼きチキン カリフラワーサラダ フルーツ缶（キウイ） コンソメスープ	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 フルーツ缶（ミックス） お吸い物
おやつ					ピーチゼリー	オレンジゼリー	コーヒーゼリー
夕					ごはん 松風焼き 茄子の炒め物 ほうれん草のお浸し	ごはん ほっけの漬け焼き ひじきの煮物 南瓜のごま和え	ごはん 豚肉の生姜焼き ちくわとかぶの煮物 白菜のゆかり和え

	5月4日（月）	5月5日（火）	5月6日（水）	5月7日（木）	5月8日（金）	5月9日（土）	5月10日（日）
朝	芋粥 千草焼き フルーツ缶（みかん）	ごはん 白菜の煮浸し みそ汁 ふりかけ（のりたま）	かに雑炊 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶（洋梨）	鮭雑炊 ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙと野菜の和風煮 フルーツ缶（みかん）	卵雑炊 小松菜の炒め煮 フルーツ缶（りんご）	中華雑炊 大豆五目に フルーツ缶（パイン）	ごはん ツナと野菜の和風炒め すまし汁 ふりかけ（たらこ）
昼	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ缶（パイン） みそ汁	ふわふわ卵のオムライス ミートボール コールスローサラダ コンソメスープ 	ごはん プルコギ ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶（黄桃） 中華スープ	ごはん さわらのごま味噌焼き かぶのくず煮 フルーツ缶（マンゴー） お吸い物	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとえびの和え物 フルーツ缶（キウイ）	ごはん メバルの生姜煮 フルーツ缶（みかん） みそ汁	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶（黄桃） みそ汁
おやつ	いちごゼリー	柏餅風ゼリー	抹茶ゼリー	マスカットゼリー	ライチゼリー	ぶどうゼリー	青りんごゼリー
夕	ごはん 黄金かれいの煮付け 豚肉と根菜の炒め物 きゅうりの酢の物	ごはん とんてき 大根と油揚げの煮物 キャベツの磯和え	ごはん あじの香味焼き 里芋の煮っころがし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆず醤油和え	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き かぼちゃの煮物 畑菜のなめたけ和え	ごはん さばの漬け焼き 肉じゃが オクラのポン酢和え	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え	ごはん しいらのトマトソース じゃが芋のカレー炒め 白菜サラダ

	5月11日（月）	5月12日（火）	5月13日（水）	5月14日（木）	5月15日（金）		
朝	かに雑炊 千草焼き フルーツ缶（マンゴー）	ごはん 豚じゃが すまし汁 ふりかけ（かつお）	鶏雑炊 ｳｲﾝﾅｰと野菜のｿﾃｰ フルーツ缶（白桃）	芋粥 厚揚げの揚げ出し風 フルーツ缶（りんご）	中華雑炊 じゃが芋の金平 フルーツ缶（洋梨）		
昼	ごはん 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え フルーツ缶（ミックス） みそ汁	ごはん ほっけのねぎ醤油焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶（パイン） みそ汁	炒飯 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ フルーツ缶（キウイ） 中華スープ	手作りカレー コールスローサラダ フルーツ缶（みかん） 福神漬け	ごはん ますの西京焼き さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶（マンゴー） お吸い物		
おやつ	赤メロンゼリー	ピーチゼリー	オレンジゼリー	コーヒーゼリー	いちごゼリー		
夕	ごはん あじの塩麹焼き 青梗菜の炒め物 ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	ごはん ミートローフ かぶのコンソメ煮 カリフラワーサラダ	ごはん さわらの蒲焼き 卵の花 菜の花のくるみ和え	ごはん 親子煮 きんぴらごぼう ほうれん草とﾂﾅの和え物	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 青梗菜とｶﾆｶﾏのお浸し		





※献立は一部変更になる場合があります※