

# 2026年 5月献立表

月	火	水	木	金	土
				1 ご飯 かき卵スープ サーモンのムニエル ラタトゥーユ  484kcal 1.6g	2 ご飯 中華スープ 豚肉とピーマンの中 華炒め ナムル  499kcal 2.4g
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7 ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ 中華風マヨサラダ  544kcal 2.1g	8 野菜タンメン 餃子  822kcal 4.6g	9 わかめご飯 清汁 鮭の西京焼き 青菜の柚香和え  481kcal 1.9g
11 ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬け 南瓜サラダ  589kcal 2.0g	12 豚玉丼 味噌汁 キャベツの和え物  496kcal 2.7g	13 ご飯 豚汁風 サワラの塩麹焼き 蓮根とひじきの炒り 煮  522kcal 2.7g	14 ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼 き ツナじゃが  540kcal 2.2g	15 ハヤシライス コンソメスープ レタスとカニカマの サラダ  481kcal 2.6g	16 ご飯 味噌汁 親子煮 長芋のわさび和え  508kcal 2.3g
18 ご飯 味噌汁 挽肉のパン粉焼き ほうれん草のソテー  605kcal 2.6g	19 ご飯 清汁 サバの香り味噌焼き 南瓜のそぼろ煮  589kcal 1.6g	20 ご飯 味噌汁 油淋鶏 白菜の梅和え  550kcal 2.1g	21 ご飯 味噌汁 鮭の照焼き 揚げ茄子の南蛮漬け  543kcal 2.2g	22 ご飯 味噌汁 豚の角煮 酢味噌和え  533kcal 2.7g	23 きつねうどん ハリハリ漬風  368kcal 2.4g
25 ご飯 味噌汁 白身魚の磯辺揚げ 大根旨煮  497cal 2.2g	26 ビビンバ丼 ワカメスープ 春雨の酢の物  614kcal 2.5g	27 ご飯 大根スープ 白身魚のトマトソー ス たらもサラダ  490kcal 1.5g	28 ご飯 味噌汁 豚かつ かぶとえびの薄くず 煮  594kcal 2.5g	29 カレーライス コンソメスープ グリーンサラダ  531kcal 3.4g	30 ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ パスタサラダ  537kcal 2.2g

○仕入れの関係上、献立が変わることがあります。

○表中の数字は、総カロリーと総塩分を表します。

脇田整形外科 デイケアルーム