



さやま苑: 令和7年5月献立表(昼)



食事衛生目標: 食事前に手洗いをしましょう。

運動目標: 意識的に階段を利用しましょう。

日 (曜日)	献立名	体をつくる	体の調子を整える	熱や力の元になる	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
		蛋白質	ビタミン	炭水化物/脂質			
1 (木)	ご飯 味噌汁 ますのバター醤油焼 白菜の煮浸し みかん缶	ます(魚) さつま揚げ	白菜、人参、大根 そら豆、おろし生姜 大根葉、みかん缶	米 バターオイル	474	21.5	2.2
2 (金)	海老ピラフ コンソメスープ 鶏肉のバジル焼き カリフラワーサラダ ゼリー	鶏肉 むき海老	玉葱、人参、パセリ スナッPEndウ 赤ピーマン カリフラワー ほうれん草	米 ピラフの素 スイートコーン ビタミンゼリー サラダ油	516	22.5	3.2
3 (土)	ご飯 お吸い物 白身魚の味噌漬け 切干大根の煮物 二色和え	銀ひらす(魚) ソフト豆腐 きざみ揚げ	切干大根の煮物 白菜、隠元、人参 チンゲン菜	米 サラダ油	409	19.4	2.3
4 (日)	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ オレンジ	鶏肉	グリーンアスパラ 玉葱、胡瓜、人参 もやし、畑菜 オレンジ	米 マカロニサラダ すりごま(白) サラダ油	479	19.5	2.2
5 (月)	菜の花ちらし寿司 お吸い物 天婦羅二種盛り 炊合せ ミックスフルーツ缶	鶏そぼろ 錦糸卵 桜でんぶ 海老天、白身魚天 華茶巾	菜の花、大根おろし かぶ、人参、隠元 貝割れ フルーツカクテル缶	米 ちらし寿司の素 小花麴	539	18.2	3.2
6 (火)	ご飯 中華スープ ブルコギ チンゲン菜のナムル バナナ	牛肉 小海老	玉葱、椎茸、人参 チンゲン菜、にら おろしにんにく、わかめ バナナ	米 春雨 いりごま(白) ごま油	514	21.8	2.4
7 (水)	ご飯 味噌汁 銀だらの照焼き 畑菜のなめたけ和え パイン	銀だら きざみ揚げ	水煮ふき、人参、畑菜 なめたけ、かぶ葉 パイン	米 サラダ油	510	20.1	2.4
8 (木)	鶏南蛮うどん さつま揚げと牛蒡炒め 卵豆腐 キウイ缶	鶏肉 卵豆腐 さつま揚げ	ごぼう、人参、長葱 きざみ葱 キウイ缶	冷凍稲庭うどん ごま油	517	20.6	4.6
9 (金)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ブロッコリー海老和え 黄桃缶	赤魚 むき海老	ブロッコリー、人参 隠元、おろし生姜 冬瓜、オクラ 黄桃缶	米 小花麴	448	20.6	1.8
10 (土)	二色丼 味噌汁 茄子の煮浸し 白菜のさっぱり和え	鶏そぼろ 卵そぼろ	素揚げ茄子、絹さや グリーンピース 白菜、人参、胡瓜 きざみ葱	米 里芋	528	19.1	3
平均					493	20.3	2.7



さやま苑: 令和7年5月献立表(昼)

食事衛生目標: 食事前に手洗いをしましょう。

運動目標: 意識的に階段を利用しましょう。



日	献立名	体をつくる	体の調子を整える	熱や力の元になる	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
(曜日)		蛋白質	ビタミン	炭水化物/脂質			
11 (日)	ご飯 味噌汁 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え リンゴ缶	鶏肉 ソフト豆腐	スナッPEndウ 玉葱、トマト、南瓜 貝割れ、おろしにんにく りんご缶	米 片栗粉、サラダ油 ごま油、すりごま	575	20.1	2.5
12 (月)	ご飯 味噌汁 ほっけの葱醤油焼き 蓮根の甘辛炒め	ほっけ さつま揚げ きざみ揚げ	しろな、蓮根、人参 きざみ葱、おろし生姜 玉葱、おろしにんにく	米 うずら豆 サラダ油、ごま油	462	20.2	2.5
13 (火)	五目炒飯 中華スープ 焼き餃子 ブロッコリーサラダ	焼餃子 むき海老 ハム 卵そぼろ	グリーンピース 玉葱、ブロッコリー 人参、畑菜、長葱	米 炒飯の素	506	21.1	3.3
14 (水)	ご飯 味噌汁 フライ二種盛り 冬瓜のかにかまあん パイン	イカリングフライ かにかまちらし	キャベツ、人参 ピーマン、冬瓜 かぶ葉、小松菜 パイン	米 野菜コロッケ うずまき麩 片栗粉、サラダ油	530	12.5	2.7
15 (木)	ご飯 お吸い物 ますの西京焼き 隠元の炒め物 黄桃缶	ます(魚) ハム	水煮ふぎ、いんげん しめじ、貝割れ 黄桃缶	米 スイートコーン 小花麩 サラダ油	473	21.8	2.1
16 (金)	にゅうめん 天婦羅二種盛り 白菜のゆかり和え マンゴー缶	きざみ揚げ かまぼこ 竹輪磯部天	椎茸、白菜、人参 ほうれん草、オクラ 長葱、おろし生姜 マンゴー缶	冷凍そうめん 野菜かき揚げ ゆかり	462	14.7	3.2
17 (土)	豆ご飯 お吸い物 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 オレンジ	赤魚 さつま揚げ	グリーンピース 玉葱、赤ピーマン 三つ葉、隠元、人参 切干大根の煮物 貝割れ、オレンジ	米 小花麩 片栗粉、サラダ油	396	17.9	2.8
18 (日)	ご飯 コーンポタージュ ハンバーグ カリフラワーサラダ キウイ缶	軟らかハンバーグ かにかまちらし 牛乳	イタリアン野菜Mix 胡瓜、カリフラワー パセリ、おろしにんにく キウイ缶	米 ハッシュドビーフの素 コーンクリーム サラダ油	517	14.5	2.6
19 (月)	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 みかん缶	鰯(あじ) 鶏そぼろ きざみ揚げ	玉葱、赤ピーマン ピーマン、人参 枝豆、白菜、みかん缶	米 チルドポテト 片栗粉、サラダ油	501	22.8	3
20 (火)	ご飯 味噌汁 牛肉のカレー炒め かぶと海老の含め煮 桜大根	牛肉 むき海老	玉葱、人参、絹さや かぶ、かぶ葉 桜大根、小松菜	米 うずまき麩 カレー粉、サラダ油	468	25.6	2.9
平均					489	19.1	2.8



さやま苑：令和7年5月献立表(昼)



日	献立名	体をつくる	体の調子を整える	熱や力の元になる	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
(曜日)		蛋白質	ビタミン	炭水化物/脂質			
21 (水)	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油 青菜の錦糸和え オレンジ	マトウダイ(魚) 錦糸卵 ソフト豆腐	ほうれん草、そら豆 おろし生姜、わかめ オレンジ	米 バターオイル	420	21.6	2.3
22 (木)	ご飯 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーの和え物 パイン	鶏肉 ツナ缶	玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参 もやし、貝割れ パイン	米 冷凍パスタ タルタルソース タマゴサラダ サラダ油	517	21.8	2.3
23 (金)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト風 ピクルス	牛肉 牛乳	マッシュルーム 玉葱、グリーンピース 人参、ピーマン カリフラワー、パセリ 黄桃缶	米 ビーフハヤシの素 ポテトサラダ デザートムース サラダ油	676	26	3
24 (土)	ご飯 お吸い物 鯖の金山寺味噌焼き 卵豆腐あんかけ オレンジ	鯖(さわら) 卵豆腐 かまぼこ	ほうれん草、枝豆 人参、きざみねぎ オレンジ	米 片栗粉 サラダ油	450	22.3	3.1
25 (日)	ご飯 お吸い物 鯖の煮付 菜の花酢味噌かけ バナナ	鯖(さば) 竹輪	菜の花、オクラ 人参、貝割れ おろし生姜、バナナ	米 うずまき麴	480	21.5	2.5
26 (月)	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ	豚肉 むき海老 肉焼売 かまぼこ うずら卵	白菜、玉葱、人参 椎茸、絹さや、パセリ わかめ、おろし生姜 フルーツカクテル缶	米 杏仁カットデザート 春雨 ごま油	615	26.7	2.5
27 (火)	ご飯/味噌汁 白身魚のムニエル 畑菜のお浸し パイン	しいら(魚) かにかまちらし	ピーマン、玉葱、人参 畑菜、冬瓜、きざみ葱 おろし生姜、パセリ パイン	米 小麦粉 バターオイル サラダ油	420	22.5	2.2
28 (水)	ホタテ風ピラフ コンソメスープ 洋卵卵焼き コールスローサラダ ゼリー	ほたて風味フレーク チーズ チルド全卵 牛乳	玉葱、人参、パセリ キャベツ、赤ピーマン ほうれん草、えのき	米 ピラフの素 チルドポテト ベーコン ビタミンゼリー	579	21	3.9
29 (木)	ご飯 味噌汁 黄金かれいおろし煮 茄子の炒め煮 白菜と青菜のお浸し	黄金かれい	水煮ふき、大根おろし 素揚げ茄子、人参 ピーマン、チンゲン菜 白菜、玉葱、椎茸 おろし生姜	米	445	19.7	3
30 (金)	ご飯/お吸い物 チキンカツ 冬瓜の煮物 みかん缶	チキンカツ	キャベツ、トマト、冬瓜 グリーンアスパラ グリーンピース みかん缶	米 小花麴	469	14.6	2.2
31 (土)	ご飯/味噌汁 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ キウイ缶	豚肉 卵そぼろ きざみ揚げ	椎茸、長葱、ピーマン 人参、ブロッコリー キウイ缶	米 サラダ油	579	23.9	2.3
平均					514	22.0	2.7