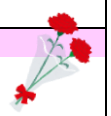
朝霧の園　2025年5月　献立だより

パン献立　麺献立　ユニット炊飯　厨房炊飯

5月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝	**5月1日(木)昼食** **かんぴょうの卵とじ汁** **栃木県郷土料理** 	**5月5日(月)昼食** **端午の節句** 	**5月11日(日)昼食** **母の日** 	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしと油揚げの塩麹ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん ハムチーズピカタ 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 里芋と豚肉の煮物 スパゲティサラダ 金時豆煮 味噌汁(キャベツ･チンゲン菜)	ココアパン 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 特製ほうじ茶飲料
飲料				牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	飲むヨーグルト
昼	栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんぴょうの産地です。かんぴょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るそうですが、その際に上手に剥けなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴょうの卵とじ汁の始まりだそうです。	端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝いします。端午の節句に柏餅を食べるのは、柏の木の葉の新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家計が絶えない」さらには「子孫繁栄」に結びついたからだそうです。	毎年、母の日は5月の第2日曜日です。母の日の始まりは100年ほど前で、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着していますが、日頃の母の苦労を労り感謝を表す日でもあります。母の日メニューは人気の赤飯やお刺身などのメニューでお祝いします。	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰと玉ねぎのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのﾋﾟｰﾅﾂﾄﾞﾚ和え 味噌汁(おくら･巻麩)麦白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ すまし汁(しいたけ・人参)
夕				ごはん いわしの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん さばの照り焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしといんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味
計				エネ:1581kcal　蛋白:62.3g 脂質:47.7g　食塩:6.19g	エネ:1575kcal　蛋白:55.7g 脂質:40.4g　食塩:6.95g	エネ:1692kcal　蛋白:66.2g 脂質:57.6g　食塩:6.23g	エネ:1496kcal　蛋白:69.9g 脂質:47.9g　食塩:5.15g
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん チキンピカタ うまい菜のおから和え 味噌汁(白菜・わかめ) 	ごはん 洋風だし巻き卵 アスパラと平天のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	テーブルロール ボロニアソーセージ カルシウムミルク	ごはん ポテトミンチ巻き チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 擬製豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天のﾋﾟｰﾅﾂ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
飲料	牛乳	麦芽豆乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース
昼	オムライス エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ｳｲﾝﾅｰ･ｾﾛﾘ) 手作りメロンゼリー かしわもち(おやつ)	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 豚汁(豚肉･ごぼう･人参)	キーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレ和え フルーツ(パイン缶･黄桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天)	鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	赤飯 刺身盛り 里芋と豚肉の煮物 白菜の柚子風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) 
夕	ごはん あじの照り煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツと油揚げのピリ辛和え さくら漬け	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麹ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 銀ひらすの照り焼き 大根とツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	豚肉の塩ダレ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(とろろ昆布･花麩) 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎｿｰｽ) もやしとニラの炒め物 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 ミルク寒天のあんずソースかけ 昆布佃煮
計	エネ:1682kcal　蛋白:60.6g 脂質:43.0g　食塩:7.66g	エネ:1585kcal　蛋白:64.0g 脂質:48.6g　食塩:6.40g	エネ:1482kcal　蛋白:58.1g 脂質:45.2g　食塩:6.15g	エネ:1551kcal　蛋白:64.9g 脂質:46.9g　食塩:6.20g	エネ:1615kcal　蛋白:59.1g 脂質:46.7g　食塩:6.16g	エネ:1535kcal　蛋白:61.1g 脂質:46.3g　食塩:7.43g	エネ:1486kcal　蛋白:58.1g 脂質:35.2g　食塩:6.22g
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) セロリと鶏肉のスープ ヨーグルト	ごはん いかつみれ(コンソメ) いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 手作りりんごゼリー 味噌汁(えのき・しいたけ)	チキングラタンパン ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し カルシウムミルク
飲料	牛乳	豆乳バナナ		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース
昼	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 赤だし(白菜･しめじ) ちりめん山椒	ねぎとろ丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん ﾎｷの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(豆腐･花麩)
夕	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶･白桃缶)	ごはん かれいの煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん クリームチキン キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 中華スープ(春雨)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麹ナムル和え 味噌汁(しめじ･わかめ)	ごはん 蒸し鶏(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰｿｰｽ) しろなとツナのソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすのグリル(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 マンゴー缶
計	エネ:1614kcal　蛋白:55.6g 脂質:50.0g　食塩:6.76g	エネ:1565kcal　蛋白:61.7g 脂質:41.2g　食塩:6.35g	エネ:1449kcal　蛋白:62.6g 脂質:47.2g　食塩:7.51g	エネ:1532kcal　蛋白:63.3g 脂質:56.5g　食塩:7.42g	エネ:1540kcal　蛋白:64.6g 脂質:38.7g　食塩:6.84g	エネ:1699kcal　蛋白:67.1g 脂質:54.3g　食塩:6.13g	エネ:1511kcal　蛋白:63.9g 脂質:49.8g　食塩:5.93g
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 味噌汁(白菜・しいたけ) ヨーグルト	テーブルロール ほうれん草オムレツ じゃがいもと鶏肉の豆乳スープ	ごはん 筑前煮 ｱｽﾊﾟﾗとｺｰﾝの塩麹ドレサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜･かまぼこ)	ごはん メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草の麹ナムル和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)
飲料	牛乳		野菜ジュース	牛乳	豆乳バナナ	牛乳	飲むヨーグルト
昼	豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり･里芋)	ごはん 豚肉の山椒煮 卯の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(もずく)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)	ポークカレー ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味
夕	ごはん 鶏肉の塩焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら･おつゆ麩)	ごはん あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・大根)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め 冬瓜と小えびのくず煮 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 胡瓜の昆布和え	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 味噌汁(キャベツ･かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ
計	エネ:1533kcal　蛋白:69.4g 脂質:46.1g　食塩:6.94g	エネ:1507kcal　蛋白:57.2g 脂質:39.4g　食塩:5.74g	エネ:1450kcal　蛋白:58.8g 脂質:49.7g　食塩:6.32g	エネ:1535kcal　蛋白:55.6g 脂質:38.6g　食塩:8.20g	エネ:1584kcal　蛋白:65.2g 脂質:46.8g　食塩:6.26g	エネ:1601kcal　蛋白:62.2g 脂質:48.3g　食塩:6.69g	エネ:1552kcal　蛋白:59.4g 脂質:40.3g　食塩:6.37g
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 鶏肉のグリル いんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	クリームパン 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとベーコンのスープ ヨーグルト	ごはん 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 千草焼き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・わかめ)	食パン だし巻き卵 里芋と鶏肉のスープ フルーツ(バナナ)	ごはん かぼちゃのホットマッシュ 小松菜と油揚げの塩ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	
飲料	牛乳		麦芽豆乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 赤だし(あさり･わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ｿｰｽ) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	
夕	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜･たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	
計	エネ:1516kcal　蛋白:63.9g 脂質:43.1g　食塩:7.94g	エネ:1516kcal　蛋白:58.8g 脂質:51.4g　食塩:6.96g	エネ:1716kcal　蛋白:66.1g 脂質:56.1g　食塩:6.82g	エネ:1579kcal　蛋白:72.2g 脂質:48.5g　食塩:6.16g	エネ:1486kcal　蛋白:59.3g 脂質:51.1g　食塩:8.48g	エネ:1676kcal　蛋白:59.1g 脂質:58.3g　食塩:6.85g	