

さわやかみなと館 2026年5月献立表 (クック)

日	朝食	昼食	夕食	1人分 (kcal)	1人分 (kcal)	朝食	昼食	夕食	1人分 (kcal)	夕食	1人分 (kcal)
01 金	鶏団子の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	大根の煮物 わかめの酢の物 中華スープ フルーツ	赤魚のタルタル焼き きのこのソテー 春雨サラダ コンソメスープ	514	537	厚揚げの味噌かけ おくらのおかず ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏つくね きのこの和風炒め わかめの酢の物 フルーツ	有りあじの南蛮漬け かぼちゃの煮物 チンゲン菜のピリ辛和え ご飯 味噌汁	467	554	498
02 土	炒り卵 ちやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	有りあじの緑あんかけ れんこんの塩麹炒め スナップえんどうの和風和え ご飯 味噌汁 漬物	豚肉とごぼうのしぐれ煮 里芋の味噌かけ 白菜の和え物 ご飯 すまし汁	545	519	ハーツと野菜の洋風煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 いわしつみれの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の塩だし炒め 大根のそぼろ煮 海藻サラダ ご飯 和風スープ	528	584	584
03 日	ハーツと野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の甘辛炒め さつまいもの煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁 漬物	炒り豆腐 ポテトフライ ほうれん草のおかず ご飯 味噌汁	558	609	ハーツと野菜の洋風煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ほきのおーの揚げ さつまいもの煮物 フロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 白菜のおかず ご飯 味噌汁	564	571	571
04 月	竹輪のソテー キャベツのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレーの梅煮 春雨の炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 フロッコリーのサラダ ご飯 かきたま汁	543	547	卵の花 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ハーツと野菜の洋風煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	有りあじの塩焼き 筑前煮 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 すまし汁	538	640	640
05 火	厚揚げの味噌かけ チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	トマトのチキンライス オムレツ ポテトサラダ フルーツ	有りあじの梅煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	644	599	初夏のチキンカレー きのこのソテー キャベツとチーズのサラダ ご飯 福神漬	初夏のチキンカレー きのこのソテー キャベツとチーズのサラダ ご飯 福神漬	いか団子の野菜あんかけ 香巻き もやしのナムル ご飯 味噌汁	663	521	521
06 水	スクランブルエッグ 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	有りあじの煮付け 焼売 ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ 漬物	鶏肉の山椒焼き ひじきの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	548	701	豆腐がきえびあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	豆腐がきえびあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	豚肉のプルコギ 切干大根煮 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	610	540	540
07 木	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジフライ 麩の卵とじ もやしの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	ポーカレライス ピーマンと竹輪の炒め物 海藻サラダ 福神漬	615	527	有りあじの味噌煮 きんぴらごぼう スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	有りあじの味噌煮 きんぴらごぼう スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	鶏肉の塩麹炒め チンゲン菜の煮ひだし 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	603	588	588
08 金	いわしつみれの煮物 おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の塩昆布炒め かぼちゃの煮物 小松菜のおかず ご飯 味噌汁 漬物	厚揚げと野菜のそぼろ煮 なすの煮ひだし 人参サラダ ご飯 すまし汁	630	572	豚かつ さつま揚げの炒め物 豆サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	豚かつ さつま揚げの炒め物 豆サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	カレイの香味揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ フロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁	647	491	491
09 土	ハーツと野菜の洋風煮 ひじきとれんこんのサラダ 春雨としらすのお粥 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生妻焼き風 冬瓜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	さわらの野菜あんかけ さつまいもの煮物 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁	531	540	鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の煮物 もやしのおかず ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の煮物 もやしのおかず ご飯 味噌汁 漬物	豚肉の甘酢炒め 冬瓜の煮物 もやしのおかず ご飯 味噌汁 漬物	562	509	509
10 日	ハーツと野菜の洋風煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	山菜の卵とし きんぴらごぼう アスパラと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の照り焼き ミニココロック もやしのサラダ ご飯 和風スープ	545	518	豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	海鮮中華炒め なすの炒め物 卵豆腐 卵豆腐 中華スープ ご飯	549	531	531
11 月	がんもの煮物 ピーマンのおかず ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉じゃが キャベツのソテー わかめと菊の酢味噌和え 赤飯風小豆ご飯 ご飯 すまし汁	メバルの照り焼き 麩と野菜の煮物 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	526	551	たらのみぞれあんかけ ミニココロック フロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	たらのみぞれあんかけ ミニココロック フロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	タンドリー風マヨネーズ ピーマンの炒め物 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	528	631	631
12 火	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のハーベキューソース れんこんの煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁 漬物	大豆ミートのハーツ 人参の甘煮 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁	552	529	豚肉のオイスター炒め かぶの味噌かけ 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物	豚肉のオイスター炒め かぶの味噌かけ 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物	有りあじの照り焼き さつまいもの甘煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁	583	640	640
13 水	ハーツと野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	有りあじの塩焼き 里芋の煮っころがし おくらのおかず ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 チンゲン菜のなめ煮和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	526	499	鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 チンゲン菜のなめ煮和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 チンゲン菜のなめ煮和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げとひき肉の炒め物 冬瓜の和風あんかけ スナップえんどうのサラダ ご飯 和風スープ	558	557	557
14 木	ミートボール ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のバター醤油炒め ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	中華風玉子焼き じゃが芋の中華煮 豆腐サラダ ご飯 中華スープ	497	562	いか団子の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	いか団子の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の甘辛炒め きのこの洋風煮 もやしのごま和え ご飯 すまし汁	535	583	583
15 金	竹輪の煮物 スパゲティサラダ カレー ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらの塩焼き なすのトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	豚肉と白菜のうま煮 れんこんきんぴら 卵豆腐 ご飯 味噌汁	585	544	有りあじの梅風味漬焼き ピーマンのおかず炒め 大根サラダ ご飯 すまし汁	有りあじの梅風味漬焼き ピーマンのおかず炒め 大根サラダ ご飯 すまし汁	鶏肉の生妻醤油炒め 里芋の煮っころがし ひじきの白和え ご飯 味噌汁	516	600	600
						スクランブルエッグ カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と冬瓜の煮物 竹輪の磯辺炒め 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	548	529	529

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります