



令和7年 5月 デイサービス献立表



※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木 1	金 2	土 3
旬の野菜 新じゃがいも 「新じゃがいも」は、収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことを指し、春から初夏にかけて市場に出回ります。「新じゃがいも」は小ぶりでみずみずしく、皮が薄いのが特徴で、皮ごとフライにしたり加熱調理中に形がくずれにくいので煮物にもおすすめです。 「新じゃがいも」にはビタミン類が豊富に含まれ、特にビタミンCの含有量はみかんに匹敵し、おおよそ200gを食べると1日のビタミンCの必要量に達するほどです。じゃがいものビタミンCはでんぷん質に守られているため、熱を加えても破壊されにくいという特徴があることからより効率的に摂取することができます。			ご飯 ソースカツ えんどう豆の卵とし 甘酢大根 みそ汁 フルーツ	ご飯 鰯の香り焼き 肉じゃが煮 ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の 野菜あんかけ 茄子の煮物 なます みそ汁 フルーツ
			バームクーヘン 722kcal	酒まんじゅう 582kcal	水ようかん 674kcal
5	6	7	8	9	10
筍とエビの ちらし寿司 厚揚げの煮物 わかめのすまし汁 フルーツ	ご飯 鯖のみそ煮 切り干し大根の炒り煮 わかめのごま酢和え すまし汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨と野菜の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 フルーツ	ご飯 マスの漬焼 豆腐の肉みそかけ 野菜のごま和え すまし汁 フルーツ	赤飯 てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ	ご飯 お好み焼き 大根の煮物 豆腐サラダ みそ汁 フルーツ
かしわ餅 585kcal	カスタードたい焼き 715kcal	ぜんざい 776kcal	あられ茶 652kcal	いちごゼリー 694kcal	パウンドケーキ 679kcal
12	13	14	15	16	17
ご飯 鰯の南蛮漬 冷奴 キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツ	ハヤシライス 温野菜サラダ フルーツポンチ	ご飯 鯖の西京焼き かぶのあんかけ キャベツのごまマヨネーズ和え すまし汁 フルーツ	～和歌山県のご当地メニュー～ 梅しらすご飯 南瓜のコロッケ やまぶき和え わかめのみそ汁 フルーツ	ご飯 カレーのから揚げ おろしポン酢 五目大豆煮 もやしのからし和え みそ汁 フルーツ	わかめご飯 きつねうどん 千草焼き ほうれん草のお浸し フルーツ
ケーキ 669kcal	ケーキ 741kcal	ケーキ 635kcal	ケーキ 640kcal	ケーキ 719kcal	ケーキ 647kcal
19	20	21	22	23	24
ご飯 鯖の竜田揚げ おろしポン酢 玉ねぎの卵とし いんげんのみそ和え すまし汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ	ビビンバ丼 さつま芋の煮物 トマトのスープ アセロラゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き ごま豆腐 スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 茹で鶏の バンバンジー ツナとじゃが芋の煮物 小松菜としめじの和え物 すまし汁/フルーツ	豆ご飯 はんぺん チーズフライ ナムル きのこ汁 フルーツ
たこ焼き 738kcal	スイスロール 649kcal	黒糖まんじゅう 714kcal	たい焼き 714kcal	レモンケーキ 603kcal	どら焼き 715kcal
26	27	28	29	30	31
ご飯 チーズ ハンバーグ 南瓜の含め煮 ミモザサラダ みそ汁 フルーツ	ゆかりご飯 冷やし中華 厚揚げの生姜じょうゆ フルーツ	ご飯 メバルの煮付け ひじきの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 白身魚のフライ タルタルソースかけ きんぴらごぼう きゅうりとわかめ酢の物 みそ汁/フルーツ	ポーク カレーライス コールスローサラダ フルーツあんみつ	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢 じゃがいものきんぴら 小松菜の煮浸し みそ汁 フルーツ
抹茶水ようかん 689kcal	薄皮まんじゅう 607kcal	プリン 633kcal	おやつレク ※629kcal	シュークリーム 763kcal	カステラ 716kcal

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆