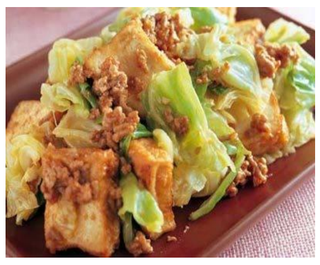
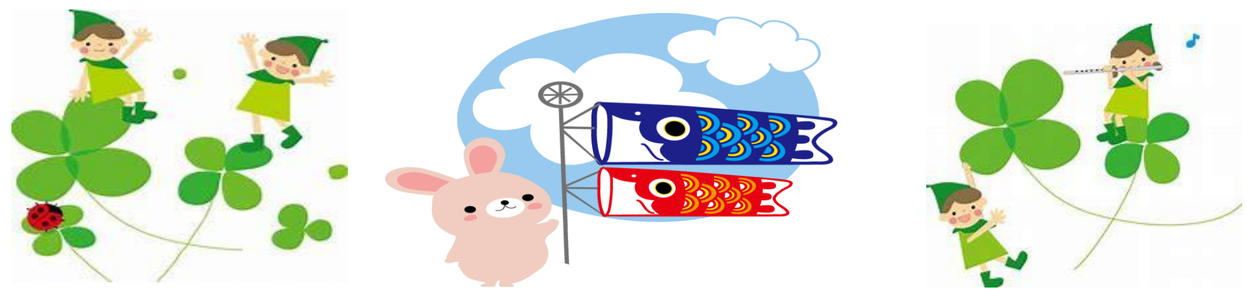
2025

5月予定献立表

大泉福祉作業所

朝ごはんをたべよう　！

朝ごはんは眠っている間に少なくなったエネルギーを補うだけでなく、１日の身体のリズムを作るためにも大切です。

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー kcal	食塩 g
					たんぱく質 g	脂質 g
1	木	ごはん・春キャベツと厚揚げの梅風味そぼろ炒め・うどの酢味噌和え・みそ汁		こめ・キャベツ・なまあげ・ひきにく・にんにく・うめぼし・うど・こんにゃく・わかめ・にんじん・だいこん・えのき・とうふ	611 23.1	4.0 17.4
2	金	**※端午節句のプレートランチ** 中華粽・鶏肉の唐揚げ・ちくわ磯辺のこいのぼり・サラダ菜・プチトマト・即席漬け・人参しりしり・みそ汁		もちごめ・とりにく・ほししいたけ・ほしえび・ベーコン・まつのみ・ぎんなん・しょうが・サラダな・ミニトマト・キャベツ・しそ・ちくわ・あおのり・のり・にんじん・つなかん・なす・しめじ・なまあげ	713 31.7	3.5 21.5
3	土	憲法記念日				
4	日	みどりの日				
5	月	子供の日				
6	火	振替休日				
7	水	カレーライス・15品目のサラダ・コンソメスープ		こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにく・しょうが・だいこん・レタス・きゅうり・かぼちゃ・さつまいも・パプリカ・ピーマン・サニーレタス・かいわれだいこん・みずな・くるみ・カシューナッツ・かんてん・キャベツ・もやし・かにかま	688 29.4	4.7 12.0
8	木	ロールパン・★ジャム＆マーガリン・鮭のムニエル（付）ほうれん草のソテー・パリパリサラダ・マセドアンスープ		ロールパン・ジャム＆マーガリン・さけ・ほうれんそう・しめじ・かんそうちゅうかめん・レタス・アスパラガス・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・ズッキーニ	667 31.0	3.8 29.6
9	金	中華丼・ナムル・ワンタンスープ		こめ・ぶたにく・シーフードミックス・うづらたまご・はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ・たまねぎ・さやえんどう・ぜんまい・ホウレンソウ・ワンタン・わかめ・ばんのうねぎ	660 29.1	4.8 19.8
12	月	ごはん・麻婆豆腐・小松菜と焼き豚の炒め物・わかめスープ		こめ・とうふ・ひきにく・ねぎ・にんにく・しょうが・こまつな・にんじん・やきぶた・わかめ・たまねぎ・ささみ・やきふ	566 29.3	3.6 28.4
13	火	焼きそば・青梗菜の梅風味サラダ・沢煮碗		ちゅうかめん・ぶたにく・きゃべつ・もやし・にんじん・たまねぎ・あおのり・べにしょうが・ちんげんさい・きゅうり・ちくわ・うめぼし・ごぼう・えのきだけ・ねぎ・さやえんどう・しらたき	646 27.8	5.2 18.4
14	水	ごはん・鮭のパン粉焼き（付）いんげんとコーンのソテー・金平ごぼう・みそ汁		こめ・さけ・たまご・パンこ・いんげん・スイートコーン・ごぼう・にんじん・こまつな・とうふ	693 27.7	3.4 23.5
15	木	山菜炊きこみごはん・かに玉風卵焼き・もやしのソテー・すまし汁		こめ・さんさいのみずに・にんじん・あげ・とりにく・みつば・かにかま・たまご・たけのこ・きくらげ・ねぎ・もやし・あげ・きぬさや・みずな・えのき・とうふ・やきふ	638 27.4	4.4 17.6
16	金	ごはん・焼肉（付）サニーレタス・ミニトマト・ほうれん草のピーナッツ和え・みそ汁		こめ・ぶたにく・しょうが・にんにく・ねぎ・りんご・サニーレタス・ミニトマト・ほうれんそう・ピーナッツ・こまつな・とうふ	637 30.2	3.1 18.9

2025 5月予定献立表

おおいずみふくしさぎょうしょ
大泉福祉作業所

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー kcal たんぱく質 g	食塩 g 脂質 g
19	月	カレーうどん・はりはりサラダ・ババロア		うどん・ぶたにく・じゃがいも・にんじん・ねぎ・だいこん・きゅうり・みずな・かいわれ・ババロリア（かんてんのもと）・みかんかん・ぎゅうにゅう	580 25.6	4.8 13.8
20	火	ごはん・チキンカツ(付）せんキャベツ・トマト・茹で野菜のサラダ・みそ汁		こめ・とりにく・パンこ・たまご・キャベツ・トマト・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・たまねぎ・なまあげ・・しめじ・じゃがいも・パセリ・ブロッコリー・はくさい	691 32.3	3.0 23.5
21	水	竹の子おこわ・鰆の胡麻焼き（付）かぶの梅肉和え・かぼちゃのソボロ煮・みそ汁		たけのこ・こめ・もちごめ・とりにく・にんじん・あげ・みつば・さわら・ごま・かぶ・うめぼし・しそ・かぼちゃ・とりひきにく・さやえんどう・こまつな・とうふ	689 33.6	4.9 17.6
22	木	食パン・チリコンカン・春キャベツのサラダ・ほうれん草のコンソメスープ		しょくぱん・ひきにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・いんげんまめ・ささげまめ・トマトみずに・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	689 33.5	5.2 20.0
23	金	ごはん・冷しゃぶサラダ風・大根のそぼろ炒め・みそ汁		こめ・ぶたにく・たまねぎ・アスパラガス・サニーレタス・しそ・きゅうり・ミニトマト・だいこん・にんじん・こんにゃく・ひきにく・えのきだけ・ほうれんそう・とうふ	693 31.1	3.9 23.7
24	土	開所日（外注お弁当）				
26	月	たけのこと菜の花のペペロンチーニ・チキンソテーメープルマスタードソースがけ（付）アスパラソテー・ポテトのコンソメスープ		スパゲティ・なのはな・たけのこ・えび・にんにく・とりにく・アスパラガス・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン	679 39.4	7.0 26.9
27	火	ごはん・プルコギ・わかめスープ・茄子の味噌炒め		こめ・ぎゅうにく・にんにく・もやし・たまねぎ・にんじん・にら・とうふ・ねぎ・わかめ・なす・ぶたひきにく・さやえんどう・もやし	643 25.1	3.4 21.2
28	水	サンドウィッチ・クラムチャウダー・アスパラサラダ		しょくパン・レタス・きゅうり・トマト・ハム・シーフードミックス・たまねぎ、にんじん・じゃがいも・ぎゅうにゅう・なまクリーム・パセリ・アスパラ・ヨーグルト	626 24.8	3.5 36.1
29	木	ごはん・バンバンジー風（付）サニーレタス・ミニトマト・ビーフンソテー・みそ汁		こめ・とりにく・ネギ・にんにく・しょうが・サニーレタス・ミニトマト・ビーフン・たまねぎ・パプリカ・ピーマン・ピーナッツ・なばな・しめじ・あげ	699 28.9	3.7 22.6
30	金	みそラーメン・中華サラダ・パインヨーグルト		ちゅうかめん・やきぶた・キャベツ・にんじん・もやし・にら・ねぎ・スイートコーンかん・チンゲンサイ・きゅうり・しょうが・パイナップルかん・ヨーグルト	636 26.4	7.4 20.0
給食日数20日　※行事食1回　★チョイス1回 都合により献立の内容がかわることがあります。ご了承ください。写真はイメージです。【担当】栄養士：篠田				平均	626 30.8	4.2 21.6