

5月 献立表 (夕食)

令和8年(2026年)

管理栄養士 松島 潔美

 <p>5月は新緑を通る風の気持ちが良い季節のはずですが、昨今は5月から夏日の日が何日もあり、温暖化を実感します。そんな中でも各地からいろいろな花の開花 情報が放映されます。ウォーキングが苦手な方も花の香りに誘われて、お出かけになってはいかがでしょうか。股関節は動かないと弱ってきてしまいます。楽しみながら少し負荷をかけていつまでも自分の足で歩けるのが願いですね。</p> <p style="text-align: right;">管理栄養士 松島 潔美</p>				1日(金)	2日(土)	3日(日)
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏むね肉の竜田揚げ	赤魚のおろし煮	豚肉のハーベキュウソース焼き	おでん	鶏肉の梅風味焼き	鮭のあかね焼き	煮豚
さつま芋の味噌トマト炒め	里芋人参の含め煮	南瓜とがんもの炊き合わせ	昆布と大豆の煮物	のっぺい風煮物	高野豆腐の野菜あんかけ	大根と竹輪の煮物
青菜と人参の土佐和え	わかめの酢の物	青菜とモヤシの胡麻醤油	きゅうりと白菜の中華和え	二色ナムル	茄子とトマトの生姜風味	ひじきサラダ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚の照り焼き	鶏肉と卵の照煮	鯖のスパイシー焼き	和風ハンバーグ	鯖の竜田揚げ	鶏肉のカレーソース煮	鮭のムニエル野菜ソース
春雨と豚肉の炒め物	冬瓜と油揚げの煮物	塩肉じゃが	切り干し大根の煮物	卵の花煮	長芋と蒟蒻の炊き合わせ	炒り豆腐
キャベツの甘酢和え	青菜の五味和え	蕪ときゅうりの酢の物	青菜と白菜のお浸し	三色なます	青菜ともやしのお浸し	わかめの酢の物
味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豚肉のくわ焼き	かじきの葱味噌焼き	タンドリーチキン風	さわらの菜種焼き	トンカツ	かに玉	鶏肉と椎茸の黒酢煮
がんもとすき昆布の煮物	高野豆腐と野菜の煮物	青菜の煮びたし	里芋のそぼろあんかけ	きんぴら風煮物	根菜の土佐煮	茄子と人参の煮物
青菜とキャベツの生姜和え	大根のサラダ	ポテトサラダ	青菜の五味和え	蒸し茄子の中華和え	白菜のコールスローサラダ	青菜としめじのお浸し
味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鮭の味噌ソース焼き	豚しゃぶ	鱈フライ	照り焼きチキン	鯖の利休焼き	油淋鶏	豚肉の野菜ロール
ジャーマンポテト	南瓜の野菜あんかけ	かぶと車麩の煮物	ひじきの煮物	鶏ひき肉と大根の生姜醤油煮	すき昆布と野菜の煮物	根菜の土佐煮
きゃべつの土佐和え	蕪ときゅうりの酢の物	二色ナムル	キュウリの辛子酢和え	きゅうりと白菜の中華和え	三色浸し	きゅうりとみょうがの酢の物
味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1,085円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利
1,085円-500円 = 585円

1食 585円(税込み)

ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



1食あたり(目安)

エネルギー：
750 ~ 800 kcal
たんぱく質：
21~27 g
塩分：3~4 g



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939