

5月



献立表

	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
朝	コッペパン(リンゴ) オムレツ スライスチーズ コンソメスープ バナナ	ごはん 白菜とはんぺんの 和え物 みそ汁 フルーツ	ごはん 金平牛蒡 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	食パン(苺) クリーム煮 スパゲッティサラダ バナナ	ごはん ミートボールの煮付け 南瓜サラダ みそ汁	ごはん オイスター炒め カリフラワーのレン和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 鯖の香味焼き 豆腐と小松菜の煮物 牛蒡の甘辛炒め 漬物	ごはん 油淋鶏 ナムル エビ焼売 漬物	ひじき炊き込みごはん 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 お刺身のおかか和え 漬物	ごはん 豚肉のスタック焼き もやしの炒め物 菜の花のサラダ 漬物	鯉のぼりカレー 茹卵サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉のピカタ ブロッコリーサラダ 塩昆布炒め 漬物	焼豚炒飯 肉団子甘酢あん スタックエンドウの中華サラダ フルーツ 漬物
おやつ	牛乳・林檎ケーキ	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・さくら蒸し	牛乳・バナナケーキ	柏餅	牛乳・黒豆パン	牛乳・くるみ蒸し
夕	ごはん 大根と豚肉のピリ辛炒め じゃが芋煮 スタックエンドウと竹輪の 胡麻塩炒め みそ汁	ごはん おまの煮付け 青梗菜のオイスター炒め 蓮根天ぷら みそ汁	ごはん 他人煮 切干大根の炒め物 カリフラワーのマリネ すまし汁	ごはん 田舎煮 コンクリートコロッケ もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 千草焼き バナナボート 小松菜のなめ茸和え みそ汁	ごはん 鯖のムニエル パスタ炒め 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の治部煮 三色金平 青梗菜の香味和え みそ汁
	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
朝	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 スライスチーズ バナナ	ごはん 山葵和え さつま芋の甘煮 かきたま汁	ごはん 目玉焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	食パン(マーガリン) トマト煮 さつま芋サラダ コーヒー	ごはん ミートボールの炒め物 おろしとろろ昆布和え物 みそ汁	ごはん 煮つけ 納豆 みそ汁	ごはん 厚焼き卵 青梗菜のおかか和え みそ汁
昼	ごはん ハンバーグ ツナポテトサラダ 厚焼き卵 漬物	ごはん 豚のキムチ炒め 豆腐サラダ 揚げ餃子 漬物	ごはん 鯖の梅焼 五目煮豆 キャベツのごま和え 漬物	ちらし寿司 鶏のピリ辛炒め お刺身のお浸し みそ汁	ごはん 魚の丸焼 南瓜ソテー コールスロー 漬物	ごはん 鶏の照焼 ポテリタン ポテトサラダ 漬物	ごはん 松風焼 春雨サラダ エビ揚げ焼売 漬物
おやつ	牛乳・プリン	牛乳・和のパンケーキ	牛乳・アーモンドカスター	牛乳・くるみ蒸し	牛乳・カスタードスティックケーキ	牛乳・マジックドーナツ	牛乳・鯛焼きクリーム
夕	ごはん 鯖の味噌煮 青菜と高野の煮浸し 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉の揚げ煮 ひじきと牛蒡の炒め物 ブロッコリーの中華サラダ すまし汁	菜飯ごはん 醤油ラーメン 春巻き 拌三絲	ごはん 変わり柳川風煮 里芋とインゲンの甘辛炒め 春菊の白和え すまし汁	ハヤシライス ホタテフライ ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鱈の南蛮漬け 素麺チャンプル 菜の花のお浸し みそ汁	ごはん 蒸し豚 大根田楽 ブロッコリー生姜和え すまし汁
	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
朝	コッペパン(苺) 栄養サラダ スライスチーズ コンソメスープ バナナ	ごはん ミートボール煮 インゲンのゴマ和え みそ汁	ごはん カリフラワーのカレー炒め 枝豆卵とじ みそ汁	食パン(マーガルト) クリーム煮 お刺身サラダ コーヒー	ごはん 厚焼き卵 白菜の胡麻和え みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 ツナサラダ みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん トンカツ マカロニサラダ 南瓜の甘煮 漬物	ごはん 鯖のおろし煮 白菜の煮浸し 卵豆腐 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 切干大根の甘酢和え 里芋煮 漬物	ごはん 鶏大根 ブロッコリーサラダ エビカツ 漬物	ごはん カレームニエル ポテトサラダ ポパイソテー 漬物	紫ごはん 焼きそば 竹輪の磯部揚げ フルーツ寒天	ごはん 鱈のパン粉焼き ジャーマンポテト スタックエンドウサラダ 漬物
おやつ	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・さつま芋蒸し	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ひねくれ棒	ぶどうゼリー	牛乳・カスター	おはぎ
夕	ごはん にら玉あんかけ 焼きビーフン お刺身と味噌和え すまし汁	ごはん 和風麻婆豆腐 揚げ餃子 ポン酢和え すまし汁	ごはん お好み焼き 蓮根金平 ツナサラダ みそ汁	ごはん おまの生姜煮 チャンプル 青梗菜の袷塩ナムル すまし汁	ごはん 筑前煮 牛蒡と枝豆のかき揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 南瓜とベーコンの甘辛炒め インゲン菜の菜種和え みそ汁	ごはん 五目厚焼き卵 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え すまし汁



	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	
朝	コッペパン(リンゴ) トマト煮 南瓜サラダ スライスチーズ	ごはん 蓮根と蒟蒻のゴマ照り煮 さつま芋の甘煮 みそ汁	ごはん 大根金平 スナップエンドウサラダ みそ汁	ごはん 蓮根ピリ辛炒め煮 胡麻和え みそ汁	食パン(苺) 目玉焼き スパゲッティサラダ コンソメスープ	ごはん はんぺん卵とじ 香味和え みそ汁	ごはん 大根の旨煮 納豆 みそ汁	
昼	ごはん かいの唐揚げ 高野の卵とじ わらの梅おかか和え 漬物	ごはん ミートローフ パスタ フルーツカクテル 漬物	ごはん 鯖の若狭焼き 筍のおかか煮 小松菜の和え物 漬物	ごはん ミックスフライ ひじきサラダ インゲンソテー 漬物	【ロングハイキング】 外注弁当	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 南瓜天ぷら 漬物	ごはん 魚の野菜あんかけ お刺身草のお浸し チキンプチ炒め 漬物	
おやつ	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・ラムレーズンサンド	牛乳・どら焼き	牛乳・マフィン	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・カントリーマアム	牛乳・チーズ蒸し	
夕	ごはん 豚肉の焼肉風 がんもの煮合せ 牛蒡サラダ みそ汁	ごはん 魚のピカタ オイスター炒め マリネ コンソメスープ	ごはん すき焼き風煮 蓮根の磯部揚げ もやしの甘酢和え すまし汁	梅ジャコごはん 鶏肉の柔らかか煮 ピーマンの塩昆布炒め ツツサダ みそ汁	ごはん 酢豚 厚揚げともやしの卵炒め キャベツの中華和え 中華スープ	ごはん 鯖の香味焼き レバー炒め 春菊のおから和え みそ汁	ごはん 回鍋肉炒め 春巻き ブロッコリーの中華サラダ 中華スープ	
	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)					
朝	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 スライスチーズ バナナ	ごはん 竹輪と蒟蒻のピリ辛炒め スナップエンドウのポン酢和え みそ汁	ごはん スクランブルエッグ 切干大根の炒り煮 みそ汁					
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの五目和え さつま芋の甘煮 漬物	親子丼 チンゲン菜としめじ の中華和え すまし汁 フルーツ杏仁	ごはん 鯖のバター醤油焼 ブロッコリーの加熱炒め チキンプチ 漬物					
おやつ	牛乳・ドーナツ	牛乳・ さつま芋デコショ	牛乳・パウンドケーキ					
夕	ごはん 韓国風唐揚げ ピザ焼売 小松菜のザーサイ炒め 中華スープ	ごはん 鯖の塩焼き ピーマンのオイスター炒め 里芋の白煮 みそ汁	ごはん きつねうどん さつま芋の天ぷら キャベツの梅マヨ和え					

