

【令和3年5月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとりみあん煮 温泉玉子 漬け物
昼食							米飯150g 清汁(豆腐・しろ) ホッケの味噌バター焼き ちくわ磯辺揚げ
夕食							米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏ときのこの炒め 野菜の生姜マヨサラダ
3時							はちみつヨーグルト
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) 納豆 キャベツ炒め煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ふきとミニがんもの含め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 肉団子のソース炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) じゃがいものソテー 大根なます のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食	ツナサンド チキンと白菜のクリームスープ もやしのごまサラダ 野菜ジュース	カレーライス コンソメスープ かぶサラダ 福神漬	あんかけ焼きそば 中華風スープ ミニしゅうまい 漬け物	米飯150g 清汁(はんぺん・しろ) アジフライ 鶏だし茶わん蒸し	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 蒸し鶏の塩ニラだれ もやしのおかか和え	長崎☆トルコライス ちゃんぽん風スープ ゆでアスパラとトマト	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) タラの甘酢香味ソース 切り昆布炒め煮
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉といんげんの煮付 さつまいも甘煮	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉ののり照焼 大豆五目煮	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) サンマと新ごぼうの味噌煮 大根の辛子和え	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 白菜と豚肉の重ね蒸し 青菜の酢醤油和え	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み 味噌マヨ和えサラダ	米飯150g 春雨スープ 鶏肉のクリームソース 白菜サラダ	米飯150g 吸い物(卵麩・ねぎ) 薄切り大根と豚の照煮 里芋のごま味噌和え
3時	おせんべい 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	蒸しケーキ(バナナ) ココア	みかんヨーグルト	果物	水ようかん	たこ焼き 牛乳
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	米飯150g 味噌汁(花麩・ねぎ) 冬瓜の中華煮 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と焼豆腐のとりみ炒め 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) もやしとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) カニ玉炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) 白菜とウインナーの炒め煮 ちくわの辛子和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め ささ身ごまダレ和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(削り昆布・しろ) 野菜たっぷり玉子炒め 煮豆 梅干し
昼食	フレンチトースト 肉団子と野菜のスープ煮 いんげんとハムサラダ 牛乳	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) 鶏つくねのねぎ味噌焼き 春雨サラダ	あさりと生姜の炊込ご飯 吸い物(しめじ・しろ) ピーマン肉詰め かぼちやいとこ煮	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) ピリ辛肉じゃが ねばねばサラダ	米飯150g 吸い物(板麩・しろ) 豚とごぼうの玉子とじ わかめの酢の物	おにぎり 具だくさん豚汁 かぶの昆布和え	たぬきそば(温) 子和え 漬け物
夕食	米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 鶏肉の味噌炒め 青菜ピーナツ和え	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 塩サバ 切干大根の炒め煮	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根なめたけ和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・しろ) 赤魚の煮付け ひじきと豆のマヨ和え	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) チキンパジル 大根ガーリック炒め	米飯150g 清汁(えのき・ねぎ) 油揚げの五目包み煮 キャベツとのりのボン酢和え	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 鶏塩レモン焼き じゃがいもソテー
3時	えびせん リンゴジュース	フルーツゼリー	いちごヨーグルト	フルーツポンチ	一口まんじゅう 牛乳	ロールケーキ 牛乳	パイとチョコ ココア
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉とたけのこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 吸い物(板麩・ねぎ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・豆腐) 高野豆腐のそぼろあん めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(白菜・油揚げ) 納豆 もやしとささ身のゴマ油炒め 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 大判揚げと野菜の炒め物 温泉玉子 漬け物
昼食	ロールパン シーフードグラタン 大根のコンソメ煮 麦芽豆乳飲料	米飯150g 清汁(板麩・しろ) サンマの梅醤油照焼 キャベツ塩昆布和え	津軽煮干しラーメン ニラチヂミ 漬け物	米飯150g コンソメスープ サケタルタルフライ 海藻サラダ	助六寿司 せんべい汁 青菜のくるみ和え	米飯150g コンソメスープ 白身魚のホワイトソース トマトのわさび醤油サラダ	チャーシュー丼 味噌汁(花麩・はんぺん) なめこおくら 漬け物
夕食	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g コンソメスープ トマトミートオムレツ きのこサラダ	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 鶏すき煮 もやしのごま和え	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) 豚肉の塩麹ソテー かぼちやはちみつ煮	米飯150g 清汁(小松菜・油揚げ) 牛肉みそ漬焼 大根浅漬けサラダ	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豚しゃぶの卸しボン酢 長いもほっくり煮	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) 鶏と春雨のオイスター煮 ブロッコリー中華和え
3時	プリン	パインヨーグルト	ホットケーキ ココア	一口まんじゅう 牛乳	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳	果物	キウイシャーベット
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 のり佃煮	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 たぬきやっこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉子・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのことろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 すじこ
昼食	ジャムサンド ベーコンとかぶのポトフ キャベツとツナのサラダ 牛乳	きのこの和風醤油パスタ たまごスープ ささみのごまマヨ和え	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 赤魚のねぎ風味蒸し 切干大根の炒め煮	キーマカレー 清汁(豆腐・ねぎ) カニカマサラダ 福神漬	[ 共通料理 ] 米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 絹さやとハムのソテー [ A ] タラのホイル焼き [ B ] 鶏のマスタード焼き	米飯150g 清汁(しめじ・あおさ) 韓国風肉豆腐 ところてん	春野菜の回鍋肉丼 中華風スープ ミニ棒ギョーザ レタスのザーサイサラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) 鶏肉のガーリックソテー マカロニサラダ	米飯150g コンソメスープ デミソースハンバーグ ミモザサラダ	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) チキンの塩昆布バター焼 長芋おかか和え	米飯150g とろろ昆布のスープ 豚肉ときくらげの玉子炒め 春雨サラダ	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) サバの生姜味噌焼き きんぴらごぼう	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 鶏肉のおろし鍋風煮 わかめとなめたけ和え
3時	おせんべい 野菜ジュース	果物	一口まんじゅう 牛乳	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	カステラ ココア	ブルーベリーヨーグルト	コーヒーゼリー
	30	31					
朝食	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 納豆 キャベツの醤油バター炒め 漬け物					
昼食	フレンチトースト スープ春雨 大根サラダ 牛乳	米飯150g 味噌汁(かぶ・油揚げ) ホッケ付焼き 里芋とイカの煮物					
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしのチャンプルー ひじきとごぼうの煮物	米飯150g 清汁(豆苗・玉ねぎ) 鶏肉のBBQソース 玉子サラダ					
3時	星せんべい 麦芽豆乳飲料	蒸しケーキ(バナナ) ココア					