

【令和元年5月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土				
				1	2	3	4				
朝食				米飯150g 清汁(かいわれ・板麩) たまごみそ ふき土佐煮 梅干し	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) キャベツと鶏肉炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(板麩・絹さや) 納豆 もやしとカニカマのソテー 漬け物	米飯150g 味噌汁(なめこ・ねぎ) 大判揚げと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物				
	昼食			牛丼 味噌汁(高野豆腐・しろ) 紅白なます 漬け物	山菜ごはん 花麩のお吸い物 サワラの西京漬け ごぼうと枝豆のサラダ	米飯150g わかめスープ チキンのトマト煮 洋風茶碗蒸し	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) 白菜と鶏肉の鍋風煮 レタスとわかめののり和え				
		夕食			米飯150g 味噌汁(あおさ・わかめ) ゆで豚のねぎソースがけ 野菜のバター炒め	米飯150g 味噌汁(白菜・ねぎ) 松風焼き もずく酢	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 豚肉とキャベツのピリ辛炒め おくらのおかか和え	米飯150g 大根スープ マーボー春雨 ブロッコリーのマヨポン酢			
		3時			ミニドーナツ ココア	果物	一口まんじゅう 牛乳	ブルーベリーヨーグルト			
	5	6	7	8	9	10	11				
朝食				米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとちくわの和え物 漬け物	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆腐のくず煮 きゅうりと味よし和え 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・しろ) 納豆 キャベツとかまぼこの炒め煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(なめこ・ねぎ) 揚げなすのそぼろ煮 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 漬け物	米飯150g 味噌汁(白菜・ねぎ) 冬瓜と鶏肉の炒め煮 きのこころろ 漬け物	
	昼食			食パン ベーコンと春野菜のポトフ かぶとツナのサラダ 牛乳	チャーハン きくらげスープ 春巻き キャベツの中華ダレ	天茶づけ(梅・昆布) ゆで鶏のごまソース ひじき炒め煮	米飯150g 具だくさん豚汁 蒸し餃子 漬け物	米飯150g あったかそうめん 揚げ出し豆腐 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) サバ塩焼き 鶏肉じゃが	ハヤシライス コンソメスープ 里芋の辛子マヨサラダ らっきょう漬	
		夕食			米飯150g 味噌汁(花麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜のわさび和え	米飯150g 吸い物(はんぺん・小松菜) 鶏肉となすの煮物 大根サラダ	米飯150g 味噌汁(あおさ・油揚げ) 豚肉のガーリック炒め 長芋ポン酢	米飯150g わかめスープ チキンソテーきのこソース さつまいものレモン煮	米飯150g 清汁(とろろ昆布・かいわれ) 鶏肉と筍の中華炒め 野菜のずんだ和え	米飯150g キャベツのスープ 豚塩麩焼 大豆五目煮	米飯150g 吸い物(花麩・かいわれ) おからつくねの照焼ソース 人参の子和え
		3時			ミルクせんべい 野菜ジュース	フルーツ缶	ようかん	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳	たこやき 牛乳	いちごヨーグルト	果物
	12	13	14	15	16	17	18				
朝食				米飯150g 清汁(玉ねぎ・しろ) なすのしそ味噌炒め うぐいす豆 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 納豆 キャベツの味噌バター炒め 漬け物	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・しろ) 厚揚げと野菜の炒め煮 味噌海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 冬瓜のとろろあん煮 温泉玉子 梅干し	米飯150g 味噌汁(あおさ・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 魚缶 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) もやしとハムのソテー きゅうりの納豆昆布和え 漬け物	
	昼食			食パン 玉子とわかめのスープ春雨 大根サラダ 牛乳	具だくさん肉うどん(温) 茶碗蒸し 野菜サラダ 漬け物	米飯150g かき玉汁 イワシと筍の天ぷら おくらとめかぶの酢の物	米飯150g 清汁(もやし・ねぎ) 鶏肉の塩とろみ炒め レタスとちくわのマヨ和え	米飯150g カレーライス わかめスープ マカロニサラダ 福神漬	米飯150g 三色丼 吸い物(花麩・みつば) たけのこのくず煮 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 白身魚タルタルフライ トマトのチーズサラダ	
		夕食			米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 鶏の青じそ炒め かぼちゃのくるみ和え	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) たらのにんにく醤油焼 青菜の辛子和え	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白菜と肉団子の和風煮 ところてん	米飯150g 味噌汁(卵麩・わかめ) 春キャベツ入りミートオムレツ 大根甘酢和え	米飯150g 清汁(しめじ・しろ) 鶏照り焼き 里芋の煮付け	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) 豚ニラ炒め カブの昆布漬	米飯150g 味噌汁(大根・絹さや) 鶏肉ときのこの炒め 長芋のおかか和え
		3時			星せんべい 麦芽豆乳飲料	ロールケーキ ココア	果物	一口まんじゅう 牛乳	はちみつヨーグルト	フルーツゼリー	あずき蒸しパン 牛乳
	19	20	21	22	23	24	25				
朝食				米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) 納豆 白菜の炒め煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・ほうれん草) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 山菜とミニがんと含め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 野菜の玉子とじ 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・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) キャベツとかまぼこの炒め煮 おクラのサラダ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) じゃが芋の炒め煮 大根なます のり佃煮	
	昼食			ハムサンド クリームシチュー ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	米飯150g 清汁(わかめ・しろ) 豚角大根煮 水菜とカニカマの和え物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 手作り焼メンチカツ 白菜のだし酢和え	米飯150g 吸い物(なめこ・板麩) 豚肉の野菜巻焼き 和風大根サラダ	米飯150g 味噌汁(もやし・油揚げ) 鶏唐揚げ キャベツの塩昆布和え	米飯150g クリームスパゲティ コンソメスープ 豆腐とわかめのサラダ	米飯150g かき卵スープ 豚肉のチンジャオ炒め もやしナムル	
		夕食			米飯150g 味噌汁(もやし・油揚げ) 豚肉とごぼうの甘辛炒め かぼちゃ煮付	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉のチーズ焼き 春雨サラダ	米飯150g 清汁(しめじ・ねぎ) ポークソテー野菜あんかけ イカ酢味噌和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 白菜と挽肉の重ね蒸し 卵の花	米飯150g 清汁(とろろ昆布・しろ) マーボーなす ごぼうとひじきのサラダ	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) 鶏肉の生姜だれ焼 たけのこのおかか炒め	米飯150g 味噌汁(板麩・かいわれ) ホッケの塩焼き 切干大根の炒め煮
		3時			おせんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳	かぼちゃのおやき 牛乳	みかんヨーグルト	チョコとクッキー ココア	果物	カステラ 牛乳
	26	27	28	29	30	31					
朝食				米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 冬瓜の中華煮 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・ねぎ) キャベツチャンプルー 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 清汁(もやし・しろ) 厚揚げのそぼろ煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・板麩) 納豆 大根とハムのソテー 漬け物	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 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 わかめスープ ブロッコリーの塩炒め ささ身ポン酢和え 漬け物		
	昼食			食パン 肉団子のトマトスープ煮 玉子とハムのサラダ 牛乳	米飯150g 清汁(あおさ・しめじ) サンマとなすの揚げみぞれ煮 きのこのわさび醤油和え	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 八宝菜 かぶと干しエビのナムル	チキンカレー わかめスープ キャベツサラダ 福神漬	[ 共通料理 ] 米飯150g 味噌汁(卵麩・ねぎ) 細切り昆布の炒め煮 [ A ] アジフライ [ B ] 豚しょうが焼き	青森煮干しラーメン イカとキャベツの炒め物 漬け物		
		夕食			米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 鶏肉のポン酢炒め 菜の花の辛子味噌和え	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 照焼ハンバーグ 白菜のおかか和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉と大根のさっぱり煮 マカロニサラダ	米飯150g 味噌汁(はんぺん・かいわれ) カニ玉 白菜のごま和え	米飯150g 清汁(あおさ・しろ) 鶏肉味噌漬焼 ポテトチーズ炒め	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・油揚げ) ミートボールの甘酢炒め いんげんのマヨサラダ	
		3時			えびせん リンゴジュース	桃ヨーグルト	カフェオレゼリー	フルーツ缶	一口まんじゅう 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	