



# 5月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					米飯150g 味噌汁(絹さや・豆腐) 大根と昆布の炒め煮 温泉玉子 漬け物	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) たまごみそめかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・豆腐) ふきとミニがんもの含め煮 納豆 漬け物
昼食					米飯150g コンソープ 牛肉豆腐 チーズサラダ	天井 味噌汁(豆腐、わかめ) 長いもとなめこの和え物	カレーライス コンソメスープ 和風サラダ 福神漬
夕食					米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏ときのこ炒め 野菜の生姜醤油和え	米飯150g 清汁(とろろ昆布・豆腐) 豚肉のオオスター煮込み レタスのザーサイだれ	米飯150g 清汁 サバのみそ焼き 切り昆布炒め煮
3時					ホットケーキ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	水ようかん
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) 厚揚げ野菜炒め煮 なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・豆腐) キャベツとかまぼこの炒め煮 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 冷奴 のり佃煮	米飯150g 吸い物(卵麩・ねぎ) ブロッコリーの塩炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(花麩・ねぎ) 冬瓜の中華煮 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め 筋子 漬け物
昼食	ふわふわ玉子のオムライス えのきのスープ ポテトサラダ	とろろそば 千草焼き 菜の花辛子和え	米飯150g ニラ玉汁 照焼ハンバーグ オクラお浸し	中華丼 ワカメスープ 中華風和え物	米飯150g 味噌汁(なめこ・しいたけ) 豚角煮 筍とあおさの和え物	米飯150g 清汁(とろろ昆布) 味噌汁(しめじ) チキン南蛮 フキ炒め	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め 筋子 漬け物
夕食	米飯150g 清汁(わかめ) カレイのみぞれ煮 かぼちゃの含め煮	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 白菜と挽肉の重ね蒸し アスパラのごまマヨ和え	米飯150g 清汁(高野豆腐・ねぎ) アジフライ 卵の花	米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 松風焼き 青菜くるみ和え	米飯150g 味噌汁(板麩・豆腐) 豆腐チャンプルー 菜の花の辛子和え	米飯150g 清汁(高野豆腐) 豆腐ステーキごま坦ソース 長いもとなめこの和え物	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) つくねのねぎ味噌焼き えのきと胡瓜のおろし和え
3時	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳	星せんべい 牛乳	あずきミルクプリン	みかんヨーグルト	牛乳	牛乳寒天	果物
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) もやしとハムのソテー 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・豆腐) 厚揚げの煮物 さき身のごま和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(だいこん) 野菜たっぷり玉子炒め 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・豆腐) 白菜とウィンナーの炒め煮 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 大豆の昆布煮 梅干し	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 肉とたけのこの塩炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 野菜の玉子とじ たらこ 漬け物
昼食	ロールパン 味噌クリームグラタン 野菜サラダ りんごジュース	【母の日献立】 寿司ケーキ すまし汁(しろ、麩) 煮しめ 茶碗蒸し	チャーシュー麺 焼き餃子 漬け物	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) 白身魚マスタードソース かぶの甘酢漬	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(しめじ) 豆腐ステーキごま坦ソース 長いもとなめこの和え物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 牛肉すき焼き風煮 長芋ソテー
夕食	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) 豚肉とキャベツの味噌煮 なめこおくら	米飯150g 清汁(はんぺん・わかめ) チキンパジル ひじきと豆のマヨ和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 肉豆腐 なすにく炒め	米飯150g 味噌汁(えのき) 牛肉吉野煮 レタスとのりのボン酢和え	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 和風マーボーなす 中華風酢の物	米飯150g 味噌汁(しめじ) 豚肉のマーマレード煮 かぼちゃそぼろ煮	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆腐) 2種のフライ ちくわとにんじんの旨塩きんぴら
3時	たご焼き 牛乳	☆誕生日ケーキ(モカ)☆ 牛乳	フルーツシャーベット	源氏パイ 牛乳	フルーツポンチ	豆腐ドーナツ 牛乳	果物
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんも野菜の炒め煮 オクラの和風和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しめじ) もやしとさき身のゴマ油炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・豆腐) 高野豆腐のひき肉あん スクランブルエッグ 漬け物	米飯150g 味噌汁(しめじ・豆腐) 大判揚げと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 白菜炒め 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(わかめ・はんぺん) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんごま和え 漬け物	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
昼食	食パン(マーガリン) チキントマト煮 ポテトサラダ コーヒー豆乳	鶏塩梅茶漬 根曲がり竹の炒め物 漬け物	ナポリタン わかめスープ 野菜サラダ	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布) 梅おろしの蒸しつくね なす揚げひたし	【選択食】 米飯150g 清汁(とろろ昆布・豆腐) 長いもとなめこの和え物 【A】 手作りいがめんち 【B】 十和田バラ焼き	塩焼きそば 中華風スープ ブロッコリーとツナの和え物	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 白身フライの野菜あんかけ ひじき煮
夕食	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豚しゃぶポン酢 長いも青のりバター	米飯150g 清汁(キャベツ・ねぎ) 茄子と鶏肉の味噌炒め ブロッコリー中華和え	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆腐) 親子煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) イワシの南蛮漬 かぶの昆布漬	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) 牛肉ビーム細切り炒め 切干大根の炒め煮	米飯150g 味噌汁(花麩・かいわれ) 鶏肉のガーリックソテー マカロニサラダ
3時	塩せんべい 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	果物	おせんべい 牛乳	カステラ 牛乳	水ようかん	ゼリー
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	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 長手とろろ 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 冬瓜のそぼろ炒め煮 なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆腐) 揚げなすのにんにくソテー もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 厚揚げと野菜の煮物 たらこ 漬け物	米飯150g 清汁(豆麩・豆腐) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のちろみあん煮 味付海苔 漬け物	米飯150g 清汁 たまごみそ きのこ 漬け物
昼食	フレンチトースト ベーコンとかぶのポトフ 菜の花とツナのサラダ 牛乳	米飯150g とろろ昆布のスープ 豚肉ときくらげの玉子炒め かぼちゃ小倉煮	☆ご当地献立：長野県☆ おにかけうどん 里芋のくるみ和え 漬け物(野沢菜)	木の葉丼 吸い物(はんぺん・しろ) 卵の花	チキンカレー ワカメスープ ブロッコリーごま和え 福神漬	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 蒸し鶏の塩ニラだれ 大豆五目煮	米飯150g 味噌汁(もやし) サケのチャンチャン焼き きんぴらごぼう
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 豚ねぎ蒸し 春雨炒め	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) チキンの塩昆布バター焼 長芋おかつ和え	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) サバの生姜味噌焼き わかめの酢の物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・しろ) 卵の花	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) 菜の花と豚肉の酒蒸し さつまいも甘煮	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 麻婆豆腐 カリフラワーとツナの和え物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉香味ソースかけ 白和え
3時	ヨーグルト	バナナ蒸しケーキ 牛乳	プリン	ブルーベリーヨーグルト	せんべい 牛乳	果物	ロールケーキ 牛乳