

5月 献立表

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食							
昼食							
夕食							
デザート							
朝食	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト フルーツオレ	パン食 スパゲッティケチャップ炒め フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 ポテトのクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツの炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのスープ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 スクランブルエッグ おくらのおかず わかめスープ	ごはん 鶏肉の炒め煮 夫婦だき キャベツのドレッシング和え 清汁	<p>*端午の節句*</p> 豆ごはん ホッケの和風ムニエル さつま芋の甘煮 菜の花のわさび和え 清汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 炒り豆腐 おくら菜の和え物 味噌汁	ごはん ビーフカレー ブロッコリーのサラダ 福神漬 ミルクゼリー	ごはん さわらの山椒焼き じゃが芋とちくわの炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆磯煮 カリフラワーのツナ和え 味噌汁
夕食	ごはん 鱈の生姜焼き じゃが芋のバター炒り煮 しろ菜の辛子和え 味噌汁	ごはん ホキの中華あんかけ 茄子おかつ煮 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 一銭焼卵焼き がんも含め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん たららの揚げ浸し きんぴらごぼう しろ菜のポン酢和え すまし汁	ごはん 鱈のソテーレモンソース 小松菜の煮びたし 千切り大根のナムル 味噌汁	ごはん 松風焼 南瓜の含め煮 バナナ 清汁	ごはん 鱈の味噌煮 煮豆(うぐいす豆) もやしの胡麻和え すまし汁
デザート	カルピスゼリー	チョコマフィン	ロールケーキ(コーヒー)	ヨーグルト(いちご)	牛乳ケーキ	リンゴゼリー	蒸しパンオレンジソース
朝食	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン食 三度豆のソテー ヨーグルト リンゴジュース	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 きゃべつのソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の柳川風 じゃが芋のバター炒り煮 オクラのおかず和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐 大根のサラダ 味噌汁	ごはん たららのパン粉焼き 厚揚げ煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん さばの生姜焼き きんぴらごぼう オクラのおかず和え すまし汁	ごはん かに玉風 煮豆 春雨の和え物 味噌汁	<p>*薬祭り*</p> 山菜ちらし えび茶巾と菜の花 大根の香りし和え 赤だし	ごはん ホッケの蒲焼風 じゃが芋のバター炒り煮 ほうれん草の和え物 すまし汁
夕食	ごはん 白身魚のソテーマトソース ひじき豆 ブロッコリーの辛子マヨネーズ コンソメスープ	ごはん 鱈の利休焼き 小松菜の卵炒め 白菜の甘酢和え すまし汁	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮 茄子のお浸し バナナ すまし汁	肉団子の中華風煮 シュウマイ チンゲン菜の海苔和え すまし汁	ごはん 豚肉の香味焼き 夫婦だき モヤシの胡麻和え すまし汁	ごはん 鶏の竜田揚げ(レモソース) 三度豆の炒め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あん がんも含め煮 コールスローサラダ 味噌汁
デザート	プリン	蒸しパンブルーベリーソース	バナナケーキ	りんごゼリー	ロールケーキ(チョコ)	紅茶ケーキ	チョコマフィン
朝食	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン食 白菜のソテー ヨーグルト コーヒー牛乳	パン食 大根の中華炒め フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 スパゲティのソテー フルーツ 牛乳	パン食 野菜炒め フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーのソテー フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのクリーム煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん クリームシチュー ホタテフライ ブロッコリーのサラダ 漬物	ごはん 炊き込みごはん ブリの七味焼き 冬瓜の吉野煮 カリフラワーの胡麻和え 味噌汁	ごはん メンチカツ 白菜の煮びたし 千切り大根の酢の物 コンソメスープ	ごはん 豚肉の田舎煮 じゃが芋のソテー 小松菜の菜種和え 味噌汁	<p>*日本味めぐり・和歌山県*</p> ごはん 鶏の金山寺味噌焼き エンドウ豆としらすの卵とじ みかんゼリー すまし汁	ごはん 鱈の焼き南蛮漬け きんぴらごぼう もやしの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋の炒め煮 ほうれん草のドレッシング和え すまし汁
夕食	ごはん 白身魚の和風ムニエル 小松菜の胡桃和え 大豆目煮 味噌汁	ごはん 豚肉となすの炒め煮 厚揚げ煮物 ほうれん草のツナ和え すまし汁	ごはん マスの照り焼き 炒り豆腐 佃煮昆布 かきたま汁	ごはん 鱈の西京焼 がんも含め煮 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん 肉団子の中華風煮 小松菜の煮びたし 白菜のゆかり酢和え 味噌汁	ごはん 干草焼き オクラのおかず和え 煮豆 味噌汁
デザート	きな粉プリン	カルピスゼリー	チョコマフィン	カステラ	蒸しパンいちごソース	ヨーグルト(オレンジソース)	ロールケーキ(バニラ)
朝食	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン食 白菜の中華煮 ヨーグルト ミルクティ	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 ほうれん草のソテー フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 グラタンスープ フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋のスープ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の焼肉風 夫婦だき ブロッコリーの和え物 すまし汁	ごはん 焼きめし 焼売 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え 清汁	ごはん とんかつ じゃが芋の煮ころがし オクラのおかず和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ひじきの煮付け カリフラワーのツナマヨ和え 中華スープ	ごはん ハンバーグ きんぴら大豆 なます 味噌汁	ごはん 鱈の竜田揚げ がんもの含め煮 菜の花のからし和え すまし汁
夕食	ごはん ホッケの利休焼き 三度豆の炒め煮 漬物 味噌汁	ごはん ホキの生姜焼き 煮豆(うぐいす豆) 小松菜のツナ和え 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 鱈の幽庵焼き 厚揚げ煮物 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん イタリアンオムレツ 野菜のソテー ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん ブリの照り焼き 白菜の卵とじ いんげんの和え物 清汁	ごはん 豚肉のくわ焼 切干大根の炒め煮 オクラの胡麻和え 味噌汁
デザート	*お誕生日会* ケーキ	牛乳ケーキ	蒸しパン(小倉)	ブルーベリーヨーグルト	チョコマフィン	リンゴゼリー	プリン
朝食							
昼食							
夕食							
デザート							