

5月 献立表

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
朝食	米飯 ミートボールの照煮 キャベツ炒め 味付海苔 野菜スープ 牛乳				
昼食	米飯 鶏の竜田揚げ チンゲン菜炒め オムレツ	振替休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
夕食	米飯 ホキのムニエル ひーちゃんぶるー オクラの磯和え 油揚げの味噌汁				
	8	9	10	11	12
朝食	米飯 納豆 なすの味噌煮 コンソメスープ 味付海苔 牛乳	米飯 ハムエッグ 人参のごま和え 花麩のみそ汁 油味噌 牛乳	米飯 グリルチキン かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 佃煮 牛乳	食パン ロールキャベツ ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト	米飯 ウインナー炒め ピーマンバターソテー 味付海苔 卵のみそ汁 牛乳
昼食	米飯 ビーマンの肉詰め ごぼうの炒め煮 厚焼き玉子	米飯 豚肉の甘みそ焼き 小松菜炒め かりんごの和え物	米飯 白身魚フライ 豚こま酢豚 海藻サラダ	豚丼 豆腐ハンバーグ かりんごのごまサラダ	米飯 鶏のネギ塩炒め じゃが芋のカレー炒め マカロニサラダ
夕食	米飯 ホキの蒲焼 ひじきの五目炒め 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	米飯 ハヤシライス キャベツサラダ さつまいも甘煮	米飯 サバの竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー 葛きりの和え物 なめこの味噌汁	米飯 チキンカツ 冬瓜と豆腐の煮物 サラスパサラダ 野菜スープ	米飯 赤魚のバター照り焼き 人参シリシリ きゃべつの胡麻和え 中華スープ
	15	16	17	18	19
朝食	米飯 ウインナーソテー 小松菜炒め 味付海苔 高野豆腐のみそ汁 ヨーグルト	米飯 コロケ マカロニサラダ わかめの味噌汁 牛乳	ロールパン エッグ&ベーコン ポテトサラダ リンゴジュース ヨーグルト	米飯 納豆 里芋の煮物 佃煮 高野豆腐の味噌汁 牛乳	米飯 鶏肉のカレー焼き フロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯 豚のトマト煮 人参シリシリ ポテトフライ	チャーハン ホキの梅焼き かぼちゃサラダ 果物	米飯 メンチカツ キャベツのトマト煮 ごぼうのゆず和え	米飯 鶏つくね焼き ほうれん草ソテー ハッシュポテト	焼きそば オムレツ いんげんの胡麻和え
夕食	米飯 ホワイトシチュー 葛きりの中華和え	米飯 豚しょうが焼き ビーフン炒め パパイアの和え物 麩のみそ汁	親子丼 ひじきのごまサラダ 水餃子のスープ	米飯 サバの味噌煮 大根の煮物 オニオンサラダ ゆし豆腐	米飯 メンチカツ マーボー冬瓜 白菜のキムチ和え 春雨スープ
	22	23	24	25	26
朝食	米飯 ベーコンエッグ 肉じゃが 小松菜のみそ汁 オレンジジュース	米飯 鮭の青シソ焼き れんこん金平 卵のみそ汁 リンゴジュース	食パン ボーク卵 ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト	米飯 卵コックト風 いんげん炒め 冬瓜の味噌汁 牛乳	米飯 ウインナーソテー 小松菜のオイスター炒め 南瓜のみそ汁 牛乳
昼食	米飯 豚しょうが焼き 白菜炒め 南瓜マスタードサラダ	野菜そば 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ	米飯 鶏肉の梅焼き なすの味噌煮 南瓜のチーズ焼き	米飯 豚のトマト煮 キャベツ炒め ほうれん草の胡麻和え	米飯 さばの香草焼き 豚こま酢豚 もやしとの和風和え
夕食	牛丼 キャベツサラダ わかめの味噌汁	米飯 鶏肉のたれ焼き 冬瓜と豚肉の煮物 フロッコリーサラダ 油揚げの味噌汁	タコライス さつまいものバター焼き ゆし豆腐	チキンカレー サラスパ 果物	米飯 コロケ 柳川風煮 大根サラダ 高野豆腐の味噌汁
	29	30	31		
朝食	米飯 ハッシュポテト&ベーコン ピーマンソテー 味付海苔 卵のみそ汁 牛乳	ロールパン ハムエッグ 南瓜マスタードサラダ 春雨スープ ヨーグルト	米飯 納豆 フロッコリーの炒め 佃煮 キャベツの味噌汁 牛乳		
昼食	米飯 鮭のムニエル ほうれん草ソテー ナスの酢醤油かけ	米飯 鶏つくね焼き きんぴらごぼう かに風味シューマイ	スパゲティ-ミートソース オムレツ ひじきのごまサラダ 果物		
夕食	ハヤシライス 菜の花の和え物 さつまいもの甘煮	米飯 豚肉のにんにく焼き 人参シリシリ 白菜のしそ和え 花麩のみそ汁	米飯 鯖のカレー焼き 大根と鶏肉の煮物 もやしゆずみそ和え なめこの味噌汁		

