

# 5月 月間献立表

	月曜日 4/27	火曜日 4/28	水曜日 4/29	木曜日 4/30	金曜日 5/1	土曜日 5/2	日曜日 5/3
朝食					わかめ粥 豆腐の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ マスカットゼリー 牛乳
昼食					赤飯 蒸し鶏の和風ソース いんげんと採えびの炒め物 ほうれん草のお浸し おつゆ麩の赤だし	ごはん 150g あじの磯焼き 冬瓜の煮物 テンゲン菜の和え物 花麩の味噌汁	ごはん 150g 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋のバター醤油 ブロッコリーの鰯糸和え うずまき麩のすまし汁
夕食					ごはん 150g タラの煮付け 焼きメンチカツ(1/2) フルーツカクテル缶	ごはん 150g 鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜の炒め煮 かぼちゃの和え物	ごはん 150g 鰯の電田焼き風 カリフラワーの炒め物 オクラの生姜和え
	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
朝食	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	レーズンドッグ スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳	卵雑炊 豆腐の生姜煮 マスカットゼリー 牛乳	丸ロール 焼きビーフン ブドウゼリー 牛乳	梅粥 青菜と昆布のお浸し オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト マスカットゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g タラの鶏焼き 金平ごぼう 玉子豆腐 じゃが芋の味噌汁	ちらし寿司 かぼちゃの味噌マヨ焼き 菜の花の和え物 ととやき(薄クリーム) 湯葉の赤だし	ごはん 150g 肉団子と野菜の煮物 小松菜の柚子胡椒炒め 白菜のドレッシング和え 大根菜の中華スープ	ごはん 150g あじのんにく醤油焼き ピーマンのソテー カリフラワーの鰯糸和え もやしのすまし汁	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き かこのふわふわ天 ヨーグルト 玉葱のスープ	木の葉丼 カリフラワーとソーセージの炒め物 菜の花のお浸し うずまき麩のすまし汁	きつねそば 竹輪の磯部揚げ テンゲン菜の辛子マヨ和え
夕食	ごはん 150g 鶏じゃが ホウレン草とじゃこの炒め物 水菜ともやしのごま和え	ごはん 150g 白身魚の香草パン粉焼き 卵の花 人参の酢の物	ごはん 150g 鶏肉のレモン風味焼き ごぼうのたらこ炒め ブロッコリーの和え物	ごはん 150g 鶏肉の塩麹ソース ミニかぼちゃコロッケ キャベツの和え物	ごはん 150g カレイの昆布茶焼き 濃縮の金平 オクラの和え物	ごはん 150g 豚しゃぶ(温) じゃが芋の含め煮 白菜のゆかり和え	ごはん 150g ハンバーグ和風ソース ピーマンとじゃこの炒め物 もやしとわかめのごま酢和え
	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
朝食	赤かぶ粥 ツナサラダ オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ しろ菜の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	丸ロール かぼちゃサラダ オレンジゼリー 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ マスカットゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 筑前煮 にんじんしりしり ほうれん草の和え物 おつゆ麩の味噌汁	ごはん 150g 鯉の焼き漬し かぼちゃの含め煮 オクラの浅漬け風 湯葉の味噌汁	ごはん 150g 厚揚げの旨煮 えび風味シューマイ(2個) ブロッコリーの和え物 わかめの中華スープ	ごはん 150g 鯉のんにく醤油焼き もやしの炒め物 冬瓜のゆかり和え うずまき麩の味噌汁	たけのご飯 赤魚のバター醤油焼き テンゲン菜の煮浸し 人参サラダ かに風味の赤だし	ごはん 150g 鶏肉の塩麹焼き ホウレン草とじゃこの炒め物 フルーツカクテル缶 クルトンのスープ	焼きうどん風 出し巻き卵 ブロッコリーのナムル
夕食	ごはん 150g 鰯の山椒焼き ブロッコリーの湯葉あんかけ ヨーグルト	ごはん 150g 豚カツ 大根と豆腐の昆布茶炒め いんげんのさっぱり和え	ごはん 150g カレイの梅香焼き テンゲン菜の香味炒め 白菜のドレッシング和え	ごはん 150g 豚肉の時雨煮 じゃが芋の煮っ転がし ほうれん草の和え物	ごはん 150g 鶏肉の五目炒め 和風マカロニソテー キャベツのドレッシング和え	ごはん 150g 豚肉の生姜炒め 春巻き 白菜の和え物	ごはん 150g カレイの照り焼き 大豆のトマト煮 菜の花の鰯糸和え
	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳	卵雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ マスカットゼリー 牛乳	梅粥 青菜と昆布のお浸し ブドウゼリー 牛乳	レーズンドッグ ジャーマンポテト オレンジゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 肉団子の旨煮 小松菜の炒め物 カリフラワーのドレ和え おつゆ麩のすまし汁	豚丼 金平ごぼう いんげんの和え物 うずまき麩の味噌汁	ごはん 150g 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋の味噌マヨ焼き テンゲン菜の明太子和え 花麩のすまし汁	ハヤシライス ピーマンのおかか炒め りんご	ごはん 150g 豚肉のすき煮 ブロッコリーのソテー 玉子豆腐 わかめの中華スープ	ごはん 150g 鯉の利休焼き 大根の煮物 ヨーグルト おつゆ麩のすまし汁	ごはん 150g 鶏肉の甘酢漬け 小松菜とじゃこの炒め物 いんげんのマヨ和え うずまき麩の赤だし
夕食	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き ほうれん草の炒め煮 もやしと水菜のゆかり和え	ごはん 150g 鶏肉の野菜蒸し 炒り豆腐 ブロッコリーのワサビ和え	ごはん 150g 白身魚の柚子風味あん 切干大根の炒め煮 白菜のドレッシング和え	ごはん 150g カレイのハーブ焼き かぼちゃのコンソメ煮 オクラのドレッシング和え	ごはん 150g タラのガリタル焼き いんげんの炒め物 カリフラワーのドレ和え	ごはん 150g 鶏肉の梅香焼き 野菜ミニコロッケ キャベツの和風ナムル	ごはん 150g 鯉の香味焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃの和え物
	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	レーズンドッグ ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	丸ロール かぼちゃサラダ マスカットゼリー 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ マスカットゼリー 牛乳
昼食	栗ご飯 タラのチリ野菜ソースがけ トマトの中華卵とじ 春菊のんにく塩麹和え じゃが芋の味噌汁 ロールケーキ(チーズ&レモン)	チキンカレー コーンサラダ りんご	ごはん 150g 肉団子の中華煮 ピーマンの甘辛炒め 中華風冷奴 玉葱の中華スープ	ごはん 150g 鶏の唐揚げ(3個) テンゲン菜の炒め物 大根の和え物 花麩のすまし汁	ごはん 150g あじのカレー風味焼き 和風マカロニソテー カリフラワーの和風マヨネーズ和え じゃが芋の味噌汁	ごはん 150g 鶏肉の甘辛炒め 小松菜の香味炒め ひじきと枝豆のサラダ わかめのスープ	昆布うどん かぼちゃの甘みそがけ オクラの鰯糸和え
夕食	ごはん 150g 鶏肉の柚子胡椒炒め かぶの田菜 フルーツカクテル缶	ごはん 150g 赤魚の梅乾蒸し キャベツの炒め煮 オクラのドレッシング和え	ごはん 150g ハンバーグ照り焼きソース 小松菜の炒め物 水菜と白菜の和え物	ごはん 150g 白身魚の生姜ソース 冬瓜のカニあんかけ いんげんの和え物	ごはん 150g 鶏肉の塩麹焼き 竹輪の炒め物 ヨーグルト	ごはん 150g 鯉の西京焼き 野菜のおかか炒め 人参の酢の物	ごはん 150g 豚肉のバーベキューソース ひじき煮 ほうれん草の和え物