

〇〇 2022年 5月 献立表 〇〇 [常食]

							1 (日)
朝食							ロールパンサンド ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食							焼きそば ワンタンスープ フルーチェ
夕食							ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) カレイのきのこソースかけ 切干し大根の煮物 即席漬け
							2 (月)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、チョコスティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト みかん缶	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	食パン(フルベリジャム) ミルクティー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	クリームパン ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) 鮭の漬け焼き いり豆腐 野菜漬け	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) 豚肉のエリンギ炒め ゴマドレサラダ オレンジ	焼き豚炒飯 中華風スープ カニカマサラダ プリン	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) カレイの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮付け 白菜漬け	ポークハヤシ 生野菜サラダ フルーチェリンゴ	焼きうどん 白菜スープ みるくぶりん
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 鶏もも肉の照り焼き 焼き豆腐の煮物 即席漬け	ご飯(麦入り) 青菜のスープ サワラの西京漬け ポテトサラダ 甘酢漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 豚肉の香草焼き ほうれん草のごまあえ しば漬け	ご飯(麦入り) きのこのおすまし さばの味噌煮 白菜のお浸し のり佃煮	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし 肉じゃが ブロッコリーの塩昆布和え きんとき豆	ご飯(麦入り) えびの中華スープ じゃが豚チンジャオロースー 春雨サラダ たくあん漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) 鱈のつけ焼き ひじきの煮物 浅漬け
							3 (月)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) はんぺんの卵とじ とろろ芋 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(わかめ、お麩) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	ランチパック コンソメスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	★こどもの日メニュー★ こいのぼりちらし寿司 かまぼこの吸い物 春巻き ゼリー	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) 豚肉の香草焼き いり豆腐 野菜漬け	皿うどん きゅうりとツナの酢の物 フルーチェリンゴ	親子丼 じゃがいもと青菜のスープ 磯和え しば漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鮭のフライ ほうれん草のごまあえ アロエヨーグルト	ハンバーガー スティックサラダ ミルクコーヒー	スパゲッティ・ナポリタン じゃがいものミルクスープ クレープイチゴ
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 鶏肉のピリ辛焼き きゅうりとかの酢の物 さくら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) カレイのきのこソースかけ 切干し大根の煮物 即席漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 鶏のじぶ煮 レタスとワカメの酢の物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 卵とじスープ 鯖と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草ナムル キウイフルーツ	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 土佐酢和え 野菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) かじきのピリ辛焼き 白菜と豆腐の煮びたし のり佃煮	ご飯(麦入り) キャベツのスープ ポークチャップ マカロニサラダ もも缶
							4 (月)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) 具だくさんスープ じゃが芋のベーコン炒め もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクココア コーン入りスクランブル みかん缶	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ジャムパン クリームスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	カレーライス チーズ入り野菜サラダ マンゴープリン	ご飯(麦入り) 具だくさんスープ 鮭の味噌マヨ焼き アスパラのサラダ 白菜漬け	担々麺 もやしの酢の物 ブルーベリーヨーグルト	◎ロコモコ ロコモコ みそ汁(ナス、しめじ) ブロッコリーの塩昆布和え メロン ◎鶏の照り焼き丼 鶏の照り焼き丼 みそ汁(ナス、しめじ) ブロッコリーの塩昆布和え メロン	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) 鯖のカレーパン粉焼き 高野豆腐の煮付け 野菜漬け	エビピラフ じゃがいものミルクスープ ヨーグルト	麻婆丼 じゃがいもと青菜のスープ ゴマドレサラダ ゼリー
夕食	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 さわらの粕漬け焼き マカロニサラダ 即席漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 牛肉と大根の煮物 小松菜のおかかマヨ和え こぶの佃煮	ご飯(麦入り) えびの中華スープ じゃが豚チンジャオロースー 春雨サラダ たくあん漬け	ご飯(麦入り) かきたま汁 さばのみぞれ煮 白菜のお浸し 味付けのり	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) かじきのお好み焼き風 ひじきの煮物 白いんげん豆	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 鶏もも肉の照り焼き 焼き豆腐の煮物 たくあん漬け	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし 肉じゃが ブロッコリーの塩昆布和え 洋梨缶
							5 (月)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、お麩) 洋風巣ごもり卵 いんげんのピーナツ和え 牛乳150	パン(レーズン、ピーナツ) クリームスープ ポパイエッグ バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) はんぺんの卵とじ とろろ芋 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) チンゲン菜とハムの炒め物 ツナマヨネーズ 味付けのり 牛乳150	ランチパック 野菜スープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) かつおのたたき がんもの煮物 ワッフル	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) アジフライ 五色なます フルーチェパイ	スパゲッティ・ミートソース 野菜のスープ ジョア	韓国風スタミナ丼 えびの中華スープ 春雨の酢の物 即席漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) サワラの味噌バター焼き ひじきの白和え ミニたい焼き	昼食作り	焼き豚炒飯 中華風スープ カニカマサラダ プリン
夕食	ご飯(麦入り) もやしスープ ゆで卵と豚肉の煮込み ほうれん草ナムル しば漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鶏肉の朝鮮焼き レタスとワカメの酢の物 野菜漬け	ご飯(麦入り) キャベツのスープ スコッチエッグ マカロニサラダ もも缶	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 土佐酢和え べったら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 豚肉のみそ焼き きゅうりとかの酢の物 のり佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 大根と豚肉の炒り煮 青菜ともやしのマヨ和え 甘酢漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、しめじ) 鶏肉のピリ辛焼き きゅうりとかの酢の物 きんとき豆
							6 (月)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ぶどうパン ポテトスープ 野菜ソテー もも缶					
昼食	ご飯(麦入り) 春雨スープ 鶏もも肉のみそ焼き 土佐酢和え カップチーズケーキ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) たらのチーズ焼き ササミと野菜のコンマヨ和え 野菜漬け					
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 鯖と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草のお浸し たくあん漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 牛肉と大根の煮物 小松菜のおかかマヨ和え もも缶					