

〇〇 2023年 5月 献立表 〇〇 [常食]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	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	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(もやし、人参) 温泉卵の野菜あんかけ ブロッコリーの酢味噌かけ 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	バターロール(ブルーベリー) 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、わかめ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ピザトースト じゃがいものミルクスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、油揚げ) 鮭の漬け焼き いり豆腐 うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、わかめ) 豚肉のしょうが炒め がんもの煮物 しば漬け	皿うどん 白菜スープ 白いんげん豆	ウインナーピラフ コンソメスープ カニカマサラダ プリン	他人丼 みそ汁(ナス、しめじ) ブロッコリーのカニカマあんかけ りんごのタルト	ポークハヤシ 生野菜サラダ フルーチェリンゴ	焼きそば えびの中華スープ みるくぷりん
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 白菜漬	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) みそ汁(豆腐、ネギ) 豚肉の香草焼き ほうれん草のごまあえ 大根の浅漬け	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 肉じゃが ウインナーと野菜のソテー きんととき豆	ご飯(麦入り) 卵コーンスープ サワラの西京漬 ポテトサラダ 甘酢漬	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 春雨サラダ たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、お麩) 生鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 白いんげん豆
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、お麩) 巣ごもり卵 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) パンポタージュ 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、わかめ) 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 ゆで卵 牛乳150	バターロール(マーマレード) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイ缶	ご飯(麦入り) みそ汁(おひら草、お麩) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	ロックフライパン 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 ミニたい焼き	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) つくね焼き 高野豆腐の煮付け きんととき豆	カレーうどん 五色なます フルーチェピーチ	鶏五目ご飯 豆腐のおすまし コロケ コーヒーゼリー	親子丼 じゃがいもと青菜のスープ 磯和え しば漬け	ハンバーガー スティックサラダ カフェオレ	スパゲッティ・ナポリタン カブのスープ 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 きゅうりとかきの酢の物 さくら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、わかめ) カレーのきのこのソースかけ 切干し大根の煮物 即席漬	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 鶏のじぶ煮 青菜ともやしのマヨ和え うぐいす豆	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	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 白いんげん豆	ご飯(麦入り) 卵とじスープ 鯖と玉ねぎの甘辛煮 小松菜のおかかマヨ和え キウイフルーツ	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
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 油麩の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) バジルクールスープ じゃが芋のベーコン炒め もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、わかめ) 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、油揚げ) 温泉卵の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え 牛乳150	バターロール(イチゴジャム) 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	麻婆丼 卵と桜エビのスープ ゴマドレサラダ ゼリー	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし あじの南蛮揚げ かぼちゃの煮物 浅漬け	味噌ラーメン かぼちゃと卵のサラダ ブルーベリーヨーグルト	◎ハンバーグ ご飯 みそ汁(ナス、しめじ) ハンバーグ シーザーサラダ メロン ◎トンカツ ご飯 みそ汁(ナス、しめじ) トンカツ シーザーサラダ メロン	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、わかめ) 鯖のカレーパン粉焼き 厚揚げ煮物 うぐいす豆	エビピラフ コンソメスープ チキンサラダ みるくぷりん	キーマカレー チーズ入り野菜サラダ ジョア
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(おひら草、お麩) さわらの粕漬焼き 大根と根菜の煮物 野菜菜漬	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、人参) 豚肉のキャベツの甘辛煮 スパゲッティサラダ のり佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 豚肉のエリンギ炒め 春雨サラダ きんととき豆	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ 生鮭のバター焼き 白菜のお浸し 甘酢漬	ご飯(麦入り) 大根とハムのスープ 鶏オニオントマト煮 ほうれん草のごまあえ たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) かじきのお好み焼き風 ひじきの煮物 べつたら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 肉豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え しば漬け
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、お麩) 洋風巣ごもり卵 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(レーズン、ピーナツ) コーンポタージュ ポパイエッグ バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 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 ミートボール 牛乳150	バターロール(リンゴジャム) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイ缶	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 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	二色パン 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(かぼちゃ、えのき) かつおのたたき 高野豆腐の煮付け クレープイチゴ	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、わかめ) さんまの竜田揚げ さつまいもの煮物 きゅうりの浅漬け	スパゲッティ・ミートソース 野菜のスープ フルーチェぶどう	韓国風スタミナ丼 卵と桜エビのスープ 春雨の酢の物 ヨーグルト	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) サワラの味噌焼き ひじきの白和え うぐいす豆	焼きうどん ワンタンスープ 杏仁豆腐	焼き豚炒飯 わかめスープ 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 きゅうりとシラスの酢の物 オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 鶏肉の朝鮮焼き 小松菜のおかかマヨ和え しば漬け	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 豆腐と野菜の甘辛炒め 土佐酢和え べつたら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) チキンピカタ ブロッコリーのお浸し もも缶	ご飯(麦入り) 大根スープ 豚肉のみそ焼き ほうれん草のごまあえ のり佃煮	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐とみつば) 鶏もも肉と大根の煮物 ポテトとキャベツのサラダ ゴールドキウイ	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、しめじ) かじきのガーリック焼き じゃがいもの煮物 白菜漬
	29 (月)	30 (火)	31 (水)				
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	パン(黒糖ロール、チョコスティック) クリームスープ 野菜ソテー もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) 卵とキャベツの炒め物 オクラのゴマ和え 牛乳150				
昼食	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ タンドライーチキン マカロニサラダ 浅漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) たらのカレーソースかけ いり豆腐 ワッフル	豚汁うどん 青菜ともやしのマヨ和え ヨーグルト(ソール)				
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 赤魚のクリーム煮 キャベツときゅうりのポン酢和 パイナップル	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 牛肉と大根の煮物 ほうれん草のごまあえ こぶの佃煮	ご飯(麦入り) 卵コーンスープ 鮭のマスタード焼き ササミと野菜の酢の物 白いんげん豆				