

献立一覧

2023/4/21

日付	朝食	昼食	夕食	間食
5月1日	ごはん もずくの味噌汁 焼き鮭 なすのおろし煮 梅びしお	ごはん 切り干しの味噌汁 豚の塩ダレ焼き 豆腐のおかか和え グリーンピースの甘煮	ごはん えびと三つ葉のすまし汁 鶏肉のすき焼き風 春雨と干しエビのガーリック炒め 3色豆のツナマヨサラダ	水ようかん
5月2日	ごはん 大根の味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 キャベツのお浸し ふりかけ	麦ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 三色ナムル 杏仁豆腐	ごはん かき玉汁 白身魚の香草焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	抹茶ワッフル
5月3日	ごはん ほうれんそうの味噌汁 天ぷらの照り煮 きゅうりの生姜和え ふりかけ	ごはん ふとわかめのすまし汁 牛肉とピーマンのゆずこしょう炒め とりじゃが煮 長いもの梅おかか和え	ごはん かぼちゃの味噌汁 カレーの煮付け 白菜のうま煮 おからとツナのサラダ	くりまんじゅう
5月4日	ごはん 白菜の味噌汁 ウインナー炒め 人参ごまネーズ ふりかけ	ごはん たけのこの味噌汁 チキン竜田のおろし煮 野菜の酢味噌和え かぼちゃのそぼろあんかけ	ごはん ワカメスープ 牛肉の甘辛 干豆腐と野菜の煮物 みかんなます	りんご蒸しパン
5月5日	ごはん キャベツの味噌汁 野菜しんじょう 卵の花炒り煮 もろみ	チャーハン 野菜スープ エビフライ(タルタルソース) そら豆とたけのこの薄くず煮 マンゴープリン	ごはん 玉葱の味噌汁 鶏肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草の胡麻和え	練切
5月6日	ごはん しめじの味噌汁 野菜の卵とじ ブロッコリーのごま和え 乳酸菌飲料	ごはん ベーコンスープ 鮭のレモンバターソテー マカロニサラダ フルーツポンチ	ごはん めかぶの味噌汁 鶏の照り焼き 春雨の五目炒め キャベツとコーンのおかかお浸し	ふかしいも
5月7日	ごはん じゃがいもの味噌汁 アスパラベーコン きゅうりのゆかり和え 乳酸菌飲料	ごはん ハッシュドビーフ マゼドアンサラダ ピーマンと桜えびのきんぴら くだもの	ごはん なめこの味噌汁 いわしの生姜煮 里芋あんかけ ほうれん草の白和え	バナナヨーグルトケーキ
5月8日	ごはん 青菜の味噌汁 ツナじゃが煮 白菜のピーナッツ和え ふりかけ	雑穀米 根菜の味噌汁 とり天 もずくとオクラの酢の物 ごま豆腐	ごはん えのきと人参のすまし汁 肉団子の中華あん 厚焼き卵 小松菜のわさび和え	かぼちゃサンド
5月9日	ごはん 豆腐の味噌汁 がんもの含め煮 もやしのごま和え ふりかけ	ごはん にんじんポタージュ 鮭のソテー トマトソースかけ 温野菜サラダ バナナヨーグルト	ごはん 小松菜とささみのみそ汁 牛肉と春野菜のオイスター炒め 切り昆布と油揚げの煮物 鶏とネギのさつま揚げ	バームクーヘン
5月10日	ごはん 玉葱の味噌汁 たまご焼き 薄くず煮 海苔佃煮	ごはん 鶏汁 白身魚の磯部揚げ ひじきサラダ パパロア(抹茶)	ごはん 里芋の味噌汁 肉じゃが ビーフン おからごぼう	フルーツきんとん
5月11日	ごはん きぬさやの味噌汁 焼き鯖 なめこおろし和え ふりかけ	ピースご飯 茶そば汁 鱈の山椒焼き アスパラガスと炒り卵のサラダ みつまめ	ごはん ワンタンスープ 親子煮 高野の炊き合わせ めかぶの三杯酢和え	ケーキ

献立一覧

2023/4/21

日付	朝食	昼食	夕食	間食
5月12日	ごはん さつまいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゅうりのもろみ和え ふりかけ	ごはん ながいもスープ 魚の天ぷら甘酢あんかけ 変わりきんぴら きな粉大豆	ごはん 酒かす汁 鶏肉のねぎ塩焼き 具沢山野菜の煮込み ごぼうサラダ	フレンチトースト
5月13日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め 小松菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ごはん 豆腐とネギのスープ チンジャオロースー にんじんとチンゲン菜のナムル 卵豆腐	ごはん ふとわかめのすまし汁 豚の甘辛煮 煮豆 きゅうりと中華くらげの和え物	チョコバナナ
5月14日	ごはん 白菜の味噌汁 オムレツ いんげんのごま和え 乳酸菌飲料	きじ焼き丼 つぼん汁 キャベツのアーモンドサラダ 豆腐のかにあんかけ	ごはん きつねうどん汁 いわしの梅煮 里芋とさつまいもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	桃まんじゅう
5月15日	ごはん 大根の味噌汁 玉子しんじょのあんかけ 山芋の梅肉あえ ゆずみそ	ごはん 五目卵スープ コロッケ ごまネーズ和え 牛乳寒天	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏の西京焼き 豆乳がんもの含め煮 春雨サラダ	さつまいも蒸しパン
5月16日	ごはん なめこのみそ汁 ニラ玉 きゅうりのなめ茸あえ ふりかけ	麦ごはん 豚汁 鰻の甘露煮 おからサラダ 生姜甘酢漬	ごはん 春キャベツのクリームシチュー ハンバーグ(チーズソース) ほうれん草と玉ねぎのソテー 3色豆のツナマヨサラダ	卵サンド
5月17日	ごはん しめじの味噌汁 キャベツの卵とじ ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん そうめん汁 牛肉のしぐれ煮 コリコリサラダ さつまいものレモン煮	ごはん チゲ味噌汁 八宝菜 しゅうまい きゅうりの胡麻和え	クッキー
5月18日	ごはん 切り干しの味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め もずくの酢の物 ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 鶏の塩麹味噌風味焼き 炒めなます 大豆の甘辛炒め	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 牛肉と豆腐の卵とじ ぜんまいの田舎煮 めかぶの三杯酢和え	パンナコッタ
5月19日	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼き鮭 しらすのおろしあえ 昆布佃煮	ごはん コンソメスープ 豚肉ともやしのネギソース かぼちゃのアーモンドサラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん かきたま汁 あじの塩焼き さつまいもの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ずんだあんみつ
5月20日	ごはん 白菜の味噌汁 カレー炒め にんじんシリシリ 乳酸菌飲料	ごはん うずらの卵と三つ葉のすまし汁 つくねのみぞれ煮 イカときゅうりのごま和え くだもの	ごはん あおさの味噌汁 カレイの中華あんかけ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツと青さのナムル	さつまいもと金時豆の甘煮
5月21日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ポパイスクランブル アスパラとパプリカのごま和え 乳酸菌飲料	ごはん 呉汁 鰻の南蛮漬け たけのこの油炒め 湯豆腐	ごはん わらびの味噌汁 デミグラスハンバーグ 切干大根とベーコンのスープ煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ	フルーチェ
5月22日	ごはん 根菜の味噌汁 野菜たまご焼き じゃがいもの金平 しそ昆布	ごはん オニオンスープ コロッケ 拌三絲 抹茶ゼリー	ごはん 青菜の味噌汁 タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻和え	ミルククズ餅

献立一覧

2023/4/21

日付	朝食	昼食	夕食	間食
5月23日	ごはん もやしの味噌汁 くずし豆腐の煮物 キャベツのかか煮 ふりかけ	ごはん 和風ミネストローネ チキン南蛮(タルタルソース) 白和え くだもの	ごはん さつまいもの味噌汁 いわしの山椒煮 野菜入りふんわりしんじょう 刻み大根の梅肉和え	ココア蒸しパン
5月24日	ごはん もずくの味噌汁 卵とウインナーのケチャップ炒め こまつなの煮浸し ふりかけ	雑穀米 なるとととろろ昆布のすまし汁 肉じゃが 竹輪とキャベツのごまサラダ よだれ茄子	ごはん えのきとだいこん葉の味噌汁 豚肉と菜の花の春色炒め 一口メンチカツ 湯葉の胡麻和え	おかき
5月25日	ごはん しいたけの味噌汁 野菜稲荷の含め煮 きゅうりのこんぶあえ 海苔佃煮	ごはん ワントンスープ 豆腐ハンバーグ(おろし醤油ソース) 白菜の中華サラダ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 かにかまと玉ねぎのサラダ	スイートパンプキン
5月26日	ごはん なすの味噌汁 焼き鯖 えのきのおろしポン酢 いりこみそ	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ マンゴープリン	ごはん 鶏けんちん汁 とんかつ 小松菜のガーリックソテー スパゲティサラダ	大学芋
5月27日	ごはん きぬさやの味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 にんじんとピーマンのきんぴら 乳酸菌飲料	ごはん ほうれん草のかき玉スープ ピーマンの肉詰め マカロニサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん もやしとかぼちゃの味噌汁 さわらの幽庵焼き 白菜のうま煮 みかんなます	おはぎ
5月28日	ごはん 玉葱の味噌汁 オムレツ ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	キーマカレー 大根のきんぴら さつまいもサラダ 福神漬	ごはん 白菜とベーコンのスープ チキンステーキ 青菜と海老の炒め物 粒マスタード入りポテトサラダ	ロールケーキ
5月29日	ごはん しめじの味噌汁 大根の卵とじ 三色ナムル ふりかけ	麦ごはん のっぺい汁 白身魚のムニエル野菜あんかけ かぼちゃサラダ くだもの	ごはん 小松菜と玉葱のみそ汁 豆腐ハンバーグ(おろしあん) ひじき煮 山芋とろろ	鬼まんじゅう
5月30日	ごはん 白菜の味噌汁 ベーコンときのこのバター炒め チンゲン菜とにんじんのナムル 梅干し	ごはん 切り干しの味噌汁 牛肉と千切りピーマンの炒め物 ツナマヨ和え 田楽	ごはん 里芋の味噌汁 白身魚のピカタ(タルタルソース) 豆腐ナゲット ごぼうサラダ	にんじん蒸しパン
5月31日	ごはん じゃがいもの味噌汁 厚揚げの含め煮 はくさいのごまあえ ふりかけ	ごはん さつまいものミルクスープ ポークチャップ ごぼうとハムの胡麻醤油マヨ和え ゼリー	ごはん もやしの味噌汁 根菜入りつくね ほうれん草のピーナッツ和え おからとツナのサラダ	ドーナツ