

## 献立一覧

2022/4/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
5月1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 牛乳	ごはん 野菜スープ ポークチャップ かぼちゃサラダ くだもの	ごはん きぬさやの味噌汁 白身魚の天ぷら がんと野菜の煮物 きゅうり漬	ドーナツ
5月2日	ごはん もずくの味噌汁 焼き鮭 大根のきんぴら ふりかけ	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 キャベツの卵とじ	カレーライス コールスロー 小松菜の炒め煮 福神漬	水ようかん
5月3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	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 鶏肉の治部煮 ひじきサラダ だいこんの甘酢漬	ミルクくず餅
5月4日	ごはん ほうれんそうの味噌汁 ウインナー炒め なめこおろし和え ふりかけ	ごはん ふとわかめのすまし汁 魚のからし甘味噌焼き とりじゃが煮 豆腐の野菜あんかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚バラと野菜のポン酢炒め 切干サラダ しば漬	くりまんじゅう
5月5日	ごはん キャベツの味噌汁 ニラ玉 卵の花炒り煮 ふりかけ	ちらし寿司 えびと三つ葉のすまし汁 天ぷら盛り合わせ そら豆とたけのこの薄くず煮 くだもの	ごはん 玉葱の味噌汁 鶏のケチャップあんかけ 山芋の酢の物 昆布佃煮	よもぎまんじゅう
5月6日	ごはん 白菜の味噌汁 天ぷらの照り煮 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 五宝菜 大根のくず煮 しば漬	りんご蒸しパン
5月7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 牛乳	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 かぼちゃとたまねぎの味噌汁 赤魚の南蛮漬 厚揚げと小松菜の煮物 浅漬	ふかしいも
5月8日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ウインナー炒め きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん ハッシュドビーフ マセドアンサラダ 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 肉じゃが 白和え 白菜漬	ケーキ
5月9日	ごはん 青菜の味噌汁 ごまじゃが ピーナッツ和え ふりかけ	ごはん 根菜の味噌汁 とり天 もずくの酢の物 がんと野菜の含め煮	ごはん えのきと人参のすまし汁 赤魚の西京焼き 竹輪とキャベツのごまサ ラダ 冷奴	かぼちゃサンド
5月10日	ごはん 豆腐の味噌汁 さつま揚げ煮 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 野菜スープ 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 もずくの味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 切干大根煮 つぼ漬	バームクーヘン

## 献立一覧

2022/4/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
5月11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 くだもの	ごはん たまねぎとわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き きのこのごまあえ きゅうりの浅漬け	抹茶きんとん
5月12日	ごはん 根菜の味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 牛肉の柳川煮 炒めなます かぼちゃのそぼろ煮	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 さばの味噌煮 棒棒鶏サラダ 卵豆腐	パンナコッタ
5月13日	ごはん じゃがいもの味噌汁 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 ごま味噌あえ フルーツポンチ	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の中華煮 スパゲティサラダ しば漬	フレンチトースト
5月14日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ウインナー炒め 小松菜のおかか和え 牛乳	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 マンゴープリン	ごはん ふとわかめのすまし汁 白身魚のホイル焼き 鶏と大根の煮物 昆布佃煮	チョコバナナ
5月15日	ごはん 白菜の味噌汁 ツナ入りスクランブルエッグ ほうれん草のごま和え 牛乳	きじ焼き丼 つぼん汁 ツナサラダ 南瓜煮	ごはん もずくの味噌汁 塩鯖 炒り豆腐 ニラ味噌	りんごのコンポート
5月16日	ごはん 大根の味噌汁 高野豆腐の含め煮 山芋の梅肉あえ 昆布佃煮	ごはん こまつなと油揚げのみそ汁 かぼちゃコロッケ きゅうりの酢の物 擬製豆腐	ごはん じゃがいもの味噌汁 田舎煮 大豆五目煮 即席漬け	さつまいも蒸しパン
5月17日	ごはん 白菜の味噌汁 ニラ玉 きゅうりのなめ茸あえ ふりかけ	麦ごはん 豚汁 鰯の甘露煮 おからサラダ ひじきの煮物	ごはん 春キャベツのクリームシチュー トマトサラダ ほうれん草のバター炒め くだもの	卵サンド
5月18日	ごはん 根菜の味噌汁 キャベツの卵とじ ブロッコリーのおかか和え ふりかけ	ごはん そうめん汁 鶏の塩麴味噌風味焼き コリコリサラダ さつまいものレモン煮	ごはん かぼちゃの味噌汁 煮魚 ミョウガのくずし豆腐あえ つぼ漬け	クッキー
5月19日	ごはん きぬさやの味噌汁 さつま揚げ煮 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ピースご飯 茶そば汁 鰯の山椒焼き アスパラガスと炒り卵のサラダ くだもの	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の酢豚風 味噌マヨネーズあえ 白菜の塩昆布和え	ケーキ

献立一覧

2022/4/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
5月20日	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼き鮭 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ごはん コンソメスープ 魚のムニエル胡瓜のマヨソース添え りんごサラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん かきたま汁 豚肉の味噌炒め 切り干しの酢の物 しば漬	よもぎまんじゅう
5月21日	ごはん 白菜の味噌汁 カレー炒め にんじんシリシリ 牛乳	ごはん 玉葱の味噌汁 つくねのみぞれ煮 かぼちゃサラダ くだもの	ごはん あおさの味噌汁 白身魚のお好み焼き風 アスパラとパプリカのごま和え さくら大根漬け	さつまいもと金時豆の甘煮
5月22日	ごはん かぼちゃの味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん もやしの味噌汁 鰯の南蛮漬け 小松菜の炒め煮 ごま豆腐	ごはん 豆腐とわかめの清汁 筑前煮 ピーマンの昆布和え つぼ漬け	フルーチェ
5月23日	ごはん 根菜の味噌汁 たまご焼き じゃがいもの金平 ふりかけ	ごはん オニオンスープ コーンクリームコロッケ レモンサラダ フルーツポンチ	ごはん 青菜の味噌汁 煮魚 野菜の卵とじ きゅうりのもろみあえ	ミルクくず餅
5月24日	ごはん 玉葱の味噌汁 くずし豆腐の煮物 キャベツの梅和え ふりかけ	ごはん キャベツとかぼちゃの味噌汁 チキン南蛮 白和え 大豆とひじきの炒め煮	ごはん かき玉スープ 牛肉ともやしのオイスタ炒め 山芋の酢の物 昆布佃煮	ココア蒸しパン
5月25日	ごはん もずくの味噌汁 高野豆腐の含め煮 こまつなの煮浸し ふりかけ	雑穀米 そうめん汁 魚の天ぷら甘酢あんかけ 竹輪とキャベツのごまサラダ くだもの	ごはん えのきと人参のすまし汁 豚バラと野菜のポン酢炒め きゅうりとトマトの塩昆布和え さくら大根漬け	バームクーヘン
5月26日	ごはん しいたけの味噌汁 天ぷらの照り煮 きゅうりのゆかり和え ふりかけ	ごはん ワタンスープ 八宝菜 もやし中華あえ マンゴープリン	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉とさつまいものつや煮 きのこサラダ 白菜漬け	スイートパンプキン
5月27日	ごはん なすの味噌汁 焼き魚 なめこおろし和え 海苔佃煮	ごはん あおさと油揚げのみそ汁 豆腐のハンバーグ ほうれん草の酢味噌和え にんじんシリシリ	ごはん 鶏けんちん汁 白身魚のごま味噌煮 大豆サラダ あっさり漬け	金時煮豆
5月28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 ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん ほうれん草のかき玉スープ 鮭チーズフライ マカロニサラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん もやしとかぼちゃの味噌汁 野菜炒め 切干大根煮 冷奴	水ようかん

献立一覧

2022/4/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
5月29日	ごはん 玉葱の味噌汁 スクランブルエッグ ピーナッツ和え 牛乳	親子丼 あおさと麩のすまし汁 きゅうりとトマトの酢の物 大根のきんぴら	ごはん 白菜とベーコンのスープ ミートローフ ほうれん草サラダ 大豆甘煮	ミルクくず餅
5月30日	ごはん しめじの味噌汁 がんもの含め煮 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 鶏肉の南部焼き 炒めなます 卵豆腐	パンナコッタ
5月31日	ごはん 白菜の味噌汁 ニラ玉 きゅうりのもろみ和え ふりかけ	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 ミョウガのくずし豆腐あえ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん 大根とワカメのみそ汁 筑前煮 もずくの酢の物 つぼ漬	にんじん蒸しパン