

# 5月 予定献立表



## 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

					01日(木)	02日(金)	03日(土)
朝					はんぺんの煮物 かぶの塩昆布和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(キャベツ・玉葱) 米飯(150g)	キャベツとハムのソテー 胡瓜とシジミのしその実和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(わかめ・玉葱) 米飯(150g)	ツナ煮 小松菜のごま和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(花麩・大根) 米飯(150g)
昼					ブリのいり焼き 白菜の高菜和え フルーツ(パイン缶) 味噌汁(なめこ・小町麩) 米飯(150g)	ひつつみ風うどん 厚焼き卵 フルーツミックス	豚肉の生姜焼き もやしの中華ドレッシング和え 洋梨のコンポート 味噌汁(トロ昆布・玉葱) 米飯(150g)
夕					黒糖ケーキ	やわらかおかき うす塩	コーヒーロール
					鶏肉のピカタ じゃが芋とウイナのコンソメ煮 ブロッコリーと海老のサラダ 米飯(150g)	メヌケの柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	たらの粒マスタードソース 冬瓜と鶏団子の塩煮 カリフラとササミの和え物 米飯(150g)
	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
朝	魚肉ソーセージとブロッコリーのソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳 クラムチャウダー ロールパン	金平ごぼう とろろ芋 牛乳 たいみそ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 米飯(150g)	つみれと大根の煮物 キャベツの浅漬け風 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(椎茸・チンゲン菜) 米飯(150g)	里芋と人参の中華煮 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・麩) 米飯(150g)	車麩と冬瓜の煮物 おしん草とモヤシのおかか和え 牛乳 ふりかけ(うめしそ) 味噌汁(キャベツ・白玉麩) 米飯(150g)	肉団子と小松菜のコンソメ煮 もやしと人参のナムル 牛乳 のり佃煮 味噌汁(油揚げ・長葱) 米飯(150g)	きざみ納豆和え さつま揚げのソテー 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(わかめ・えのき) 米飯(150g)
昼	赤魚の味噌焼き 糸こんにゃくの白和え フルーツ(バナナ) 清汁(なると・スナップ) 米飯(150g)	私ライス デミソースかけ イタリアンサラダ フルーツ(ぶどう缶) コンソメスープ(玉葱・アスパラ)	鶏肉の梅焼き 蒲鉾とわかめの和風和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(菜の花・花麩) 米飯(150g)	鯖の蒲焼き 胡瓜のなめたけ和え りんごのコンポート 味噌汁(とろろ昆布・長葱) 米飯(150g)	チキンカレー イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	ほっけの塩焼き はんぺんのたらこ和え りんごのコンポート 味噌汁(板麩・しいたけ) 米飯(150g)	〈母の日行事食〉 桜海老ご飯 鯖の西京焼き 春野菜の炊き合わせ アスパラとベーコンのサラダ 抹茶パバロアあずきソース添え 清汁(みつば・花麩)
	青りんごゼリー	柏もち	お楽しみアイス	どらやき	抹茶ロール	丸ぼうろ	お楽しみおやつ
夕	鶏肉のチリソースかけ 厚揚げとピーマンの中華炒め トマトサラダ 米飯(150g)	蒸し豚のごまだれソース はんぺんとおしん草の煮物 胡瓜の酢の物 米飯(150g)	たらのタルタル焼き ジャーマンポテト もやしの高菜和え コーンご飯	ハルバクオオソースかけ ちくわと切り昆布の煮物 ブロッコリーとわかめの和え 米飯(150g)	太刀魚の田楽焼き 茄子とピーマンの生姜炒め 白菜の浅漬け風 米飯(150g)	鶏肉のソテーおろしソース にらと卵の炒りつけ 海老とブロッコリーの和風和え 米飯(150g)	豚肉じゃが 豚肉きんとん 海藻サラダ 米飯(150g)
	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 ミネストローネ チョコパン	大根と油揚げの塩煮 ほうれん草とエノの和風和え 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(長葱・なめこ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージのソテー 胡瓜のゆかり和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(油揚げ・インゲン) 米飯(150g)	オムレツ 小松菜と人参の胡麻和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(椎茸・絹さや) 米飯(150g)	金平大根 菜の花のしらす和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(麩・おしん草) 米飯(150g)	目玉焼き とろろ芋 牛乳 たいみそ 味噌汁(油揚げ・椎茸) 米飯(150g)	生揚げの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(玉葱・春菊) 米飯(150g)
昼	チキンタレカツ 菜の花の胡麻和え フルーツ(オレンジ) 野菜スープ(いんげん・玉葱) 米飯(150g)	たらの味噌焼き 春雨のナムル フルーツ(白桃缶) 味噌汁(菜の花・玉葱) 米飯(150g)	野菜タンメン かにシューマイ マンガープリン	鶏肉のあっさり焼 白菜の梅和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(花ふ・かいわれ) 米飯(150g)	メヌケの塩こうじ焼き 蒲鉾とわかめのぬた和え フルーツミックス 清汁(万葱・とろろ昆布) 米飯(150g)	鶏肉のカレーソテー ひじきの白和え 洋梨のコンポート 味噌汁(菜の花・玉葱) 米飯(150g)	五目あんかけ炒飯 ギョーザ 杏仁豆腐
	レモンケーキ	やわらかおかき きなこ	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	お楽しみパン	人形焼	かすてら
夕	赤魚の照り焼き 茄子とタマネギの味噌炒め キャベツの高菜和え 米飯(150g)	豚肉と茄子のオイスター炒め かぶとハムのコンソメ煮 トマトサラダ 米飯(150g)	鯖の味噌煮 炒り豆腐 かぶの浅漬け風 米飯(150g)	クリームコロッケ ビーフソテー かかととブロッコリーのドレッシング和え おかかご飯(150g)	豆腐ハルバク きのこソース 白菜とウイナのコンソメ煮 キャベツとツナのオイスター炒め 米飯(150g)	銀じょうの和風ムニエル 茄子とにらの生姜炒め もやしとチンゲン菜のナムル 米飯(150g)	アジの蒲焼風 鶏つくねとかぶの中華煮 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)
	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	ポテトサラダ フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソープ イチゴジャムパン	金平ごぼう しらすと胡瓜の和え物 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(なめこ・おしん草) 米飯(150g)	さつま揚げの炒め物 卵豆腐 牛乳 たいみそ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 米飯(150g)	キャベツとがんと旨煮 笹かまとみつばの和風和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(ねぎ・春菊) 米飯(150g)	厚焼き卵 ブロッコリーとわかめのおかか和え 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(エノ・菜の花) 米飯(150g)	鶏団子と小松菜の塩煮 しらすおろし 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(大根葉・白玉麩) 米飯(150g)	生揚げの煮物 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(なると・万葱) 米飯(150g)
昼	千草焼き ナスのごま和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(キャベツ・椎茸) 米飯(150g)	とんかつ卵とじ煮 かぶの浅漬け風 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(花麩・万葱) 米飯(150g)	タラの照り焼き トマトサラダ フルーツ(白桃缶) 清汁(トロ昆布・菜の花) 米飯(150g)	鶏肉のあっさり煮 小松菜とエノの胡麻和え フルーツミックス コンソメスープ(コーン・玉葱) 米飯(150g)	深山あんかけそば(福島県) 豆腐の田楽 フルーツヨーグルト	鶏の唐揚げソースかけ ツナサラダ りんごのコンポート 味噌汁(わかめ・油揚げ) 米飯(150g)	三色丼 はんぺんチーズフライ フルーツ(ぶどう缶)
	チョコバウム	紅茶ケーキ	やわらかおかき砂糖醤油	かぼちゃパバロア	ドーナツ	たい焼き	やわらかおかき コンポタ
夕	豚肉のケチャップ炒め ハンペンとベーコンの塩煮 ブロッコリーとシジミのドレッシング 米飯(150g)	ホキのゴマドレッシングかけ 切り昆布の煮物 小松菜とささみのサラダ 米飯(150g)	蒸し豚おろしソース 冬瓜と海老団子のコンソメ煮 かぶのなめたけ和え 米飯(150g)	ホッケの塩焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃサラダ 鶏そぼろご飯(150g)	鶏肉のソテートマトソースかけ かぶと玉葱の煮物 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	かに玉あんかけ 春雨と海老の中華ソテー もやしのザーサイ和え 米飯(150g)	鯖の和風ムニエル 卵の花炒め 菜の花とエノのドレッシング和え 米飯(150g)
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	魚肉ソーセージとキャベツのソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳 ミネストローネ りんごパン	大根のそぼろあんかけ 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(おしん草・油揚げ) 米飯(150g)	きざみ納豆和え さつま揚げの生姜炒め 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(冬瓜・チンゲン菜) 米飯(150g)	海老団子の煮物 かぶのゆずみそ和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(わかめ・キャベツ) 米飯(150g)	目玉焼き 大根の高菜和え 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(菜の花・玉葱) 米飯(150g)	さつま揚げと玉ねぎの炒め物 小松菜のおかか和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(油揚げ・インゲン) 米飯(150g)	ツナ煮 キャベツのゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(春菊・白玉麩) 米飯(150g)
昼	鯖の味噌煮 胡瓜とえのきの高菜和え フルーツ(オレンジ) 清汁(トロ昆布・万葱) 米飯(150g)	鶏肉ときこのこのタコクリームパスタ ブロッコリーとハムのドレッシング和え コーヒーゼリー	筑前煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(白桃) 味噌汁(しめじ・庄内麩) 米飯(150g)	ポークカレーライス ブロッコリーとわかめのマヨサラダ フルーツヨーグルト	赤魚の煮付け もずく和え フルーツ(パイン缶) 味噌汁(トロ昆布・花麩) 米飯(150g)	豚肉入りにら玉 トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(わかめ・白玉麩) 米飯(150g)	揚げ出し豆腐 みぞれあん もやしのナムル フルーツミックス 味噌汁(ほうれん草・葱) 米飯(150g)
	お楽しみケーキ	バウムクーヘン	ようかんロール	ヨーグルトケーキ	黒蜜きなこパンケーキ	いちごシュークレ	チョコパバロア
夕	麻婆豆腐 かぶと人参の塩煮 キャベツとわかめのマヨサラダ 米飯(150g)	ぶりの煮付け 卵と小松菜の炒りつけ フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	カニクリームコロッケ はんぺんとおしん草のソテー きゅうりのなめ茸和え 米飯(150g)	ホキの山椒焼き つみれと玉葱の味噌煮 春雨サラダ 米飯(150g)	鶏肉のごまだれ焼き 油揚げと切り昆布の煮物 白菜と海老の和風炒め 米飯(150g)	鯖のタルタルソース 白菜とキノコのコンソメ煮 海藻サラダ 米飯(150g)	タラのソテートマトソースかけ 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 米飯(150g)