



5月献立表



**食材の仕入れ状況により、
メニューが変更になる場合がございますのでご了承ください。**

**魚料理について、ごく稀に骨が残っている場合がございます。
お召し上がりの際はご注意くださいませうお願いいたします。**

		1日(金)		2日(土)			
朝食	ごはん お味噌汁 はんぺんの玉子とじ あさりとチンゲン菜の炒め物	ごはん お味噌汁 はんぺんの玉子とじ あさりとチンゲン菜の炒め物	ごはん お味噌汁 はんぺんの玉子とじ あさりとチンゲン菜の炒め物	ごはん お味噌汁 はんぺんの玉子とじ あさりとチンゲン菜の炒め物	ごはん お味噌汁 はんぺんの玉子とじ あさりとチンゲン菜の炒め物		
昼食	ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 いろいろ白和え フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 いろいろ白和え フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 いろいろ白和え フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 いろいろ白和え フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 いろいろ白和え フルーツ		
夕食	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 揚げ茄子の味噌炒め	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 揚げ茄子の味噌炒め	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 揚げ茄子の味噌炒め	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 揚げ茄子の味噌炒め	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 揚げ茄子の味噌炒め		
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
朝食	ごはん お味噌汁 ミートボールのホワイトカレー煮 里芋サラダ	ごはん お味噌汁 いんげんとウィンナーの炒め物 チンゲン菜とはんぺんの煮物	ごはん お味噌汁 目玉焼き&ハム パンキンサラダ ふりかけ	ごはん お味噌汁 じゃが芋のミートソース焼き ピーマンとツナの塩炒め ふりかけ	ごはん お味噌汁 チーズクランブルエッグ ブロッコリーナムル ふりかけ	ごはん お味噌汁 鶏つくねの照り焼き 南瓜と揚げの煮物	
昼食	ごはん お味噌汁 鶏の山椒焼 いろいろ白和え フルーツ	ごはん お味噌汁 蒸し豚のゴマダレかけ 竹輪の金平 フルーツ	炊き込みオムライス ポタージュスープ 海老フライ&ハンバーグ サイダーゼリー	ごはん お味噌汁 魚の塩麹マヨ焼き さつま揚げと根菜の合わせ煮 フルーツ	ごはん お味噌汁 わかめスープ 豚と野菜の中華旨煮 オクラの黒胡椒和え フルーツ	ごはん お味噌汁 梅わかめうどん いろいろ寿司 小松菜とはんぺんの煮物 フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏つくねの照り焼き 南瓜と揚げの煮物
夕食	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 揚げ茄子の味噌炒め	ごはん お味噌汁 きのこのスープ 牛肉のスタミナ炒め 玉子豆腐	ごはん お味噌汁 豚肉と厚揚げの生姜焼き 春菊のお浸し	ごはん お味噌汁 肉じゃが 小松菜のお浸し	ごはん お味噌汁 魚の黄金焼き 茄子のみぞれ煮	ごはん お味噌汁 焼肉風 冷奴	ごはん お味噌汁 すまし汁 豚の味噌煮 ピーマンとさつま揚げのソテー
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
朝食	ごはん お味噌汁 ポテトサラダ ふりかけ	ごはん お味噌汁 ハムステーキ 白菜の焼き浸し	ごはん お味噌汁 野菜入スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ	ごはん お味噌汁 ベーコンと茄子のトマト煮 白菜のツナ炒め ふりかけ	ごはん お味噌汁 豚厚揚げとグリーンピースの玉子とじ ほうれん草のナムル	ごはん お味噌汁 和風ロールキャベツ ひじきと大豆の煮物	
昼食	散らし寿司 けんちん汁 あさりと菊の煮物 菜の花のお浸し ロールケーキ	ごはん お味噌汁 コーンクリームスープ グリルチキンハニーマスタードソース 青梗菜と海老のコンソメ煮 フルーツ	味噌ラーメン 春巻き 胡瓜とちくわのレモン和え フルーツ	ごはん お味噌汁 角切り野菜のコンソメスープ カニクリームコロッケ 姫皮竹の子と野沢菜のお浸し フルーツ	ごはん お味噌汁 牛丼 菜の花のしらす和え フルーツ	ごはん お味噌汁 すまし汁 魚の木の芽焼 大根の煮物 フルーツ	ごはん お味噌汁 鶏の唐揚げ みぞれかけ トマトと大葉のサラダ フルーツ
夕食	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 鶏肉と根菜の黒酢あん	ごはん お味噌汁 豚肉の柳川風煮 海藻ともやしのサラダ	ごはん お味噌汁 魚のゆかり焼き 大根の肉味噌かけ	ごはん お味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 野菜のはんなり和え	ごはん お味噌汁 鶏と野菜の和風黒酢あん炒め ひじき煮	ごはん お味噌汁 豚と野菜の重ね蒸し そら豆の甘煮	ごはん お味噌汁 煮魚 豚肉の野菜炒め
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
朝食	ごはん お味噌汁 目玉焼き&ベーコン パンキンサラダ ふりかけ	ごはん お味噌汁 魚の塩焼き さつま揚げと玉葱の炒め物	ごはん お味噌汁 南瓜のミートソース焼き キャベツとカニカマのソテー ふりかけ	ごはん お味噌汁 オムレツ ヘルシーサラダ ふりかけ	ごはん お味噌汁 鶏つくねの照り焼き 小松菜の錦糸和え	ごはん お味噌汁 魚のみぞれ煮 いんげんのオイスター炒め	ごはん お味噌汁 はんぺんの卵炒め ピーマンの焼き浸し
昼食	ごはん お味噌汁 魚の西京焼き さつま揚げと根菜の合わせ煮 フルーツ	高菜ピラフ コンソメスープ 牛肉コロッケ&ミニサラダ フルーツ	ごはん お味噌汁 魚の梅煮 厚揚げと春菊の煮浸し フルーツ	ポークカレー コンソメスープ 彩りサラダ らっきょうと福神漬け フルーツヨーグルト	ごはん お味噌汁 中華スープ 魚の中華蒸し エビチリ フルーツ	ごはん お味噌汁 豚肉とトマトのオイスター炒め 新じゃがの塩バター フルーツ	豆ご飯 お味噌汁 魚の塩焼き 菊とふきの煮物 フルーツ
夕食	ごはん お味噌汁 野菜スープ 煮込みハンバーグ 大根菜と竹輪の胡麻マヨ和え	ごはん お味噌汁 豚肉と長芋の甘辛煮 いんげんの生醤油和え	ごはん お味噌汁 わかめスープ 鶏の中華風炒め もやしの中華和え	ごはん お味噌汁 魚の利休焼き 揚げ茄子の味噌炒め	ごはん お味噌汁 魚の利休焼き 揚げ茄子の味噌炒め	ごはん お味噌汁 豚肉とアスパラの山椒炒め がんもと山菜の煮物	ごはん お味噌汁 鶏の水炊き 茄子の揚げびたし 小松菜のナムル
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
朝食	ごはん お味噌汁 ロールキャベツ 豆と豆腐のサラダ	雑炊 ヨーグルト 海老しんじょうといんげんの煮物 青梗菜とえのきの和え物	ごはん お味噌汁 ウィンナーと野菜の炒め物 はんぺんの煮物	ごはん お味噌汁 目玉焼き&ベーコン 里芋サラダ ふりかけ	ごはん お味噌汁 鶏だしポトフ 青梗菜とツナの炒め物 ふりかけ	ごはん お味噌汁 ポテトスクランブルエッグ 蒸し野菜のサラダ ふりかけ	ごはん お味噌汁 ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのナムル
昼食	ごはん お味噌汁 豚しゃぶ ほうれん草とあさりの煮浸し フルーツ	ごはん お味噌汁 野菜スープ チキンチャップ ミモザサラダ フルーツ	ヒレカツ丼 お味噌汁 水菜とカニカマのサラダ フルーツ	ごはん お味噌汁 魚の煮付け いろいろ白和え フルーツ	ごはん お味噌汁 トマトコンソメスープ ポークソテー マスタードソース ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	ごはん お味噌汁 カレーうどん 野菜のかきあげ チンゲン菜の磯和え フルーツ	ごはん お味噌汁 白身魚の山菜あんかけ 南瓜の煮物 フルーツ
夕食	ごはん お味噌汁 魚の味噌焼 野菜のはんなり和え	ごはん お味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 厚揚げの生姜焼き	ごはん お味噌汁 魚の蒸し煮 南瓜としめじの炒め物	ごはん お味噌汁 鶏の照り焼き 姫皮竹の子と野沢菜のお浸し	ごはん お味噌汁 鶏の照り焼き 揚げ出し豆腐	ごはん お味噌汁 牛肉のしくれ煮 揚げ出し豆腐	ごはん お味噌汁 きのこのスープ 豚肉の香炒め 里芋といかの煮物

31日(日)

朝食	ごはん お味噌汁 オムレツ&ウィンナー スパゲティサラダ ふりかけ
昼食	ほうれん草とひき肉のカレー コンソメスープ 彩りツナサラダ らっきょうと福神漬け フルーツヨーグルト
夕食	ごはん お味噌汁 魚の塩焼き 鶏肉と根菜の黒酢あん