

# 月間献立表

		シヨウ(A)						
日付							05月01日(日)	
期							御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し みそ汁(黒辛・大根菜)	
10時							牛乳	
昼							御飯 バサのマスタード焼き 付)アスパラ さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え みそ汁(かつお・長葱) 手作りおやつ(ビーツゼリー)	
おやつ							御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)ブロッコリー なすの味噌炒め 白菜のおかか和え 香の物(赤しその実漬)	
夕								
日付	05月02日(月)	05月03日(火)	05月04日(水)	05月05日(木)	05月06日(金)	05月07日(土)	05月08日(日)	
期	御飯 さつま揚げ 付)アスパラ しろなのくるみお浸し みそ汁(さつま芋・しめじ)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)オクラ なすの味噌炒め ほうれん草の胡麻れし みそ汁(かぶ・貝割れ)	御飯 がんと里芋の煮物 選果卵 みそ汁(玉葱・貝割)	食パン ジャマンポト 白菜とチキンのリゾット りんごジャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え みそ汁(黒辛・きぬぎさ)	御飯 だし巻卵 付)ういす豆 白菜のかしら和え みそ汁(冬瓜・大根菜)	御飯 厚揚げのきぬぎさ ほうれん草の味噌和え みそ汁(さつま芋・貝割)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)おろし 若竹煮 ほうれん草の胡麻れし みそ汁(かぶ・貝割れ)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)オクラ なすの味噌炒め ほうれん草の胡麻れし みそ汁(かぶ・貝割れ)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)オクラ なすの味噌炒め ほうれん草の胡麻れし みそ汁(かぶ・貝割れ)	御飯 【端午の節句献立】 たけのこ御飯 めばるの木の芽焼き風 付)オクラ なすの味噌炒め 切干大根の炒め和え 菜の花のゆば和え みそ汁(かつお・長葱)	御飯 【お昼生目献立】 赤飯 天ぷら盛り合わせ ゆかり塩 茶漬煮し いちごのムース お吸い物(てまり・葱)	御飯 【お昼生目献立】 まぐろの山椒焼き 付)甘酢生巻 ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え みそ汁(玉葱・うずまき・葱)	御飯 ハンバーグ クリームソース 付)スナップエンドウ 付)スナップエンドウのソー かぼちやサラダ コンソメスープ(白菜・鶏皮・マ)	
おやつ	【八十八夜おやつ】 おやつ(抹茶プリン)	おやつ(和のハンター・きんこ)	【2Fアイシング】 おやつ(どら焼き)	【端午の節句おやつ】 おやつ(かぶゼリー)	おやつ(カステラ)	【お昼生目おやつ】 おやつ(お粥・かき)	手作りおやつ(マフィンゼリー)	
夕	御飯 肉豆腐 あざりや青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 香の物(桜大根)	御飯 八宝菜 豆腐焼売(閉皿) 春雨サラダ 高菜漬	御飯 さわらの生煮焼 付)しらな ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 茶漬煮	御飯 豚肉のバター醤油蒸し 冬瓜のコンソメ煮 漬漬け(きゅうり) フルーツ缶(カクテル)	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし れんこんきんぴら煮 ほうれん草ピーナツ和え 昆布佃煮	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース 付)スナップエンドウ じゃが芋の味噌炒め じゃが芋の味噌炒め みそ汁(白菜・うずまき)	御飯 あじのみりん焼き 付)小松菜 なすとピーマンの炒め物 トマトサラダ えびみそ	
日付	05月09日(月)	05月10日(火)	05月11日(水)	05月12日(木)	05月13日(金)	05月14日(土)	05月15日(日)	
期	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し みそ汁(かつお・おつゆ)	キャロット食パン チキンカツ 付)小松菜 いちごジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 枝豆 大根と豚肉の煮物 みそ汁(畑菜・うずまき・葱)	食パン ウインナー 白菜の香味サラダ みかんジャム フルーツ缶(メックス)	御飯 がんもの煮物 青菜とけしの和え物 みそ汁(大根・わか)	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布煮 しらなの和え物 みそ汁(白菜・かつ)	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布煮 しらなの和え物 みそ汁(白菜・かつ)	御飯 焼き豆腐 ワケギ菜とくわの和え物 みそ汁(じゃが芋・玉葱)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 ぶりの塩焼き 付)焼 ふきと鶏肉の煮物 畑菜のごま和え みそ汁(卵・大根菜)	御飯 三色丼 さつま芋の甘煮 白菜の酢の物 みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 醤油ワンタンラーメン 厚揚げとえびのチリソース ぜんまいのナムル マンゴーゼリー	御飯 赤魚の大葉焼き 付)れんこん れんこんのピリ辛炒め煮 しらなのポン酢和え みそ汁(玉葱・貝割れ)	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 なすの味噌炒め かきフライのゆかり和え お吸い物(はんぺん・葱)	御飯 牛肉ロケット ソース 付)キャベツ かぶのポトフ グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 ほきの味噌焼き 付)しらな 切干大根の炒め煮 はたと菜の花の和え物 みそ汁(かぶ・葱)	
おやつ	おやつ(ドーナツ・カスタード)	おやつ(豆乳焼きドーナツ)	【3Fアイシング】 おやつ(シュウクリーム)	おやつ(酒類)	おやつ(和のハンター・抹茶)	おやつ(しもん・ケーキ)	手作りおやつ(ぶどうゼリー)	
夕	御飯 豚肉の生煮焼 付)キャベツ 豆芋の煮物 ブロッコリーの和え物 べつたら漬	御飯 ほっけの和風ムニエル 付)アスパラ 冬瓜のきんぴら煮 春雨サラダ 香の物(沢庵)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)ピーマン 香の物(赤しその実漬) 香の物(赤しその実漬) フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉と厚揚げの旨煮 かきフライ 付)ブロッコリー ジャマンポト ほうれん草サラダ バナナムース	御飯 鶏立と厚揚げの旨煮 かきフライ チキンと小松菜の中巻和え あみえび佃煮	御飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 うきうき豆	御飯 豚肉の焼肉風炒め 付)アスパラ 冬瓜の中巻煮 納豆の肉和え フルーツ缶(黄桃)	
日付	05月16日(月)	05月17日(火)	05月18日(水)	05月19日(木)	05月20日(金)	05月21日(土)	05月22日(日)	
期	御飯 豚肉と白菜の煮物 わかしのポン酢和え みそ汁(畑菜・おつゆ)	マール食パン 豆乳カレー ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え みそ汁(しめじ・わか)	食パン オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花とチキンのドレッシング和え はちみつジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 ほっけの塩焼き 付)れんこん チキン菜のお浸し みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 納豆 納豆の煮浸し みそ汁(しらな・わか)	御飯 温泉卵 かぶの煮物 みそ汁(黒辛・水菜)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 鶏肉の塩焼き 付)アスパラ 豆芋の煮物 ブロッコリーの和え物 べつたら漬	御飯 焼き魚の野菜あんかけ 野菜あん 付)きんぴら 冬瓜のきんぴら煮 春雨のさっぱりサラダ もやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース 付)スナップエンドウ ペコッとカリフラワーの炒め物 もやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 【お好み献立】 親子丼 なすの味噌炒め フルーツ缶(りんご) 冬の土佐煮 小松菜のお浸し お吸い物(小松菜・葱)	御飯 【お好み献立】 親子丼 なすの味噌炒め フルーツ缶(りんご) 冬の土佐煮 小松菜のお浸し お吸い物(小松菜・葱)	御飯 【お好み献立】 親子丼 なすの味噌炒め フルーツ缶(りんご) 冬の土佐煮 小松菜のお浸し お吸い物(小松菜・葱)	御飯 【お好み献立】 親子丼 なすの味噌炒め フルーツ缶(りんご) 冬の土佐煮 小松菜のお浸し お吸い物(小松菜・葱)	
おやつ	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(バウムクーヘン)	【4Fアイシング】 おやつ(水ようかん)	おやつ(スイロール・モカ)	おやつ(プリン)	おやつ(ドーナツ・ケーキあん)	手作りおやつ(パイゼリー)	
夕	御飯 ぶりのにんにく煮 付)れんこん もやしのカレーソーテー ブロッコリーサラダ かつおおかつ	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちやの甘煮 ザーサイ和え フルーツ缶(白桃)	御飯 さばの照り焼き 付)なす レバー煮 しらなの変わりマヨネーズ和え 茶漬煮	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 付)アスパラ さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え 香の物(沢庵)	御飯 ポークチャップ もやしのソーテー ポテトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ひらたけのみりん焼き 付)大根おろし 豚肉とさつま芋の炒め物 オクラのしそ風味和え 漬漬け(きゅうり)	御飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル フルーツ缶(黄桃)	
日付	05月23日(月)	05月24日(火)	05月25日(水)	05月26日(木)	05月27日(金)	05月28日(土)	05月29日(日)	
期	御飯 肉詰めいなり煮 キャベツのゆかり和え みそ汁(白菜・ねぎ)	バターロール なすのミートソース煮 豆たつぷりリゾット いちごジャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 厚揚げ卵 付)オクラ 畑菜の和え物 みそ汁(かぶ・油揚げ)	食パン ミートローフ 付)青豆 メイプルジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 チンゲン菜とペコットのリゾット 付)アスパラ みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え みそ汁(かつお・大根菜)	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え みそ汁(かつお・大根菜)	御飯 厚揚げの旨煮 いんげんのごまドレッシング和え みそ汁(畑菜・さつま芋)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【郷土食 特産川魚】 海苔カレー 香の物(福神漬・らっきょう) しらなサラダ みかんヨーグルト けんちん汁	御飯 ムルサのみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ かぶの水餃子 青梗菜のからし和え 若竹汁	【漬物献立】御飯 A鶏肉のトマトソースかけ さわらのレモネー醤油焼き 付)ブロッコリー じゃがいもの洋風煮 コーンスローサラダ コンソメスープ(冬瓜・絹さや)	御飯 焼ビーフン カリフラワーサラダ 中華スープ(ワンタン・パセリ)	御飯 バサのポトフ焼き 付)甘大人参・コーン なすの味噌炒め 菜の花のお浸し お吸い物(若布・みつば)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)アスパラ なすの味噌炒め ほうれん草のナムル 中華スープ(白菜・きくらげ)	御飯 あじの生煮焼 付)しらな 肉じゃが もやしの和風和え みそ汁(なめこ・葱)	
おやつ	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(ドーナツ・チョコ)	【5Fアイシング】 おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(カスタードケーキ)	手作りおやつ(ローゼリー)	
夕	御飯 ますの香味焼き 付)きくらげ ちくわと畑菜の煮物 大根のかに酢和え 香の物(しば漬)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちやの煮物 いんげんのごまごし 香の物(青しその実漬)	御飯 赤魚の揚げ煮 付)貝割れ しらなの炒め物 うどの味噌和え あみえび佃煮	御飯 しいもの七味焼き 付)小松菜 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 たいみそ	御飯 豆腐ハンバーグ フライソース 付)オクラ たけのことふきの煮物 漬漬け(かぶ) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 そがけのナッツ焼き 付)ピーマン 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え 香の物(つば漬)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)スナップエンドウ 青梗菜ときこの煮浸し 春雨サラダ うめびし	

# 月間献立表

日付	05月30日(月)	05月31日(火)					
朝	粥 しらすの卵とじ オクラのお浸し みそ汁(南瓜・長葱)	食パン チキナー みかんジャム フルーツ(メロン)					
10時	牛乳	牛乳					
昼	十五穀米ご飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ みそ汁(若布・長葱)	粥 ほきのムニエル 和風タルタルソース 付)スナップエンドウ アスパラのソテー しるなのわさび和え コンカスター(冬瓜・絹さや)					
おやつ	おやつ(焼き芋・コーナ)	おやつ(黒糖ムース)					
夕	粥 めばるの煮付け 付)大根・小花巻 なすのみそ炒め 白菜の煮じそ和え のり佃煮	粥 豚肉のにんにく醤油炒め 五目玉子 とろろめかぶ和え 金時豆					