

5月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯 がんもの煮物 もろぎゅう のり佃煮 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 白菜の中華和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 アスパラの和風和え ゆずみそ みそ汁
昼食					ご飯 メンチカツ ひじきの煮物 かぶの葱ソース和え フルーツ	ご飯 厚揚げの麻婆炒め さつま芋の白味噌和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 さばのおろし煮 レコンのバター醤油炒め ブロッコリーお浸し フルーツ
夕食					ご飯 ヒラスの甘味噌焼き ポテトのマヨサザ しば漬け すまし汁	ご飯 豚バラ大根 キャベツのわさび和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 干草焼き卵 もやしのサラダ 赤かっぱ スープ
	4	5（こどもの日）	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 三色いなの煮物 きゅうりの生姜和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 五目卵焼き 白菜の煮浸し たいみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー もやしの酢の物 ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の味噌醤油和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 目玉焼き ふきのじゃこ炒め 梅びしお みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 しば漬け みそ汁
昼食	チキンカレー チーズといんげんのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 肉巻きフライ・ミニオムレツ 菜の花のサラダ フルーツゼリー	ご飯 豆腐の肉味噌炒め 南瓜の甘煮 なすの香味漬け フルーツ	塩野菜ラーメン アスパラとベーコンの和え物 フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き いんげんのベーコン風 ごぼうの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 とんかつ 山菜の煮物 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 親子煮 なすの味噌炒め 菜の花のごま和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ 里芋のサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 めばるの梅塩麹焼き 筍の白和え 刻みたくあん すまし汁	ご飯 鶏肉の南部焼き かぶのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さわらの醤油みりん焼き 人参の辛子マヨサザ 青かっぱ みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草の磯和え 桜大根 みそ汁	ご飯 赤魚の西京焼き 切干大根のサラダ なめたけ すまし汁	ご飯 ロールキャベツクリームソース ブロッコリーのサラダ おかず生姜 スープ
	11（母の日）	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 えびシュウマイ アスパラの和え物 ふりかけ（たまご） みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 きゅうりのわさび和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー ブロッコリーのドレ和え マーマレードジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 菜の花のソテー たいみそ みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅びしお みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の辛子和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ご飯 ビーフシチュー 白菜のサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 れんこんのねぎ味噌和え キャベツの梅和え フルーツ	ご飯 酢豚 さつま芋の甘煮 ほうれん草の中華和え フルーツ	ご飯 ポテトコロケ フキの煮物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 鶏肉と白菜の煮物 なすのポン酢漬け もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 カレーのゆず風味煮 ジャーマンポテト もろぎゅう フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース 切干大根煮 浅漬け フルーツ
夕食	ご飯 ヒラスの味噌煮 桜エビといんげんのサラダ 刻みたくあん すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き ひじきと豆のサラダ ザーサイ みそ汁	ご飯 かに玉 芋がらのきんぴら風 ザーサイ みそ汁	ご飯 豚肉の香草炒め 大根のナムル 赤かっぱ みそ汁	ご飯 さばの塩麹焼き ごぼうサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜のカレーマリネ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのカーマ和え しば漬け みそ汁
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 肉詰めいなの煮物 いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 厚揚げと昆布の煮物 白菜の和風和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 もやしのしらす和え たいみそ みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 ブロッコリーの磯和え ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 いわし煮 まいたけの白和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 じゃが芋ののり塩和え 桜大根 みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー もやしのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豚肉の味噌炒め フキの土佐煮 キムチ和え フルーツ	ご飯 えびカツ 筍の信田煮 きゅうりの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 麻婆なす 里芋の田楽 生姜風味漬け フルーツ	ご飯 さわらの煮付け アスパラとひじきの甘辛炒め キャベツのおろし醤油和え フルーツ	ご飯 鶏大根煮 ほうれん草の錦糸和え たまねぎの甘酢漬け フルーツ	焼きうどん 水餃子 かぶの塩だれ和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の山椒焼き れんこんのわさびマヨサザ しそ桜 みそ汁	ご飯 ほっけの白醤油焼き キャベツとリンゴのザザ和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 菜の花入りオムレツ 桜エビとかぶの和え物 昆布佃煮 スープ	ご飯 めばるの粕漬焼き 大根のサラダ なめたけ みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 人参とツナのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 厚揚げの中華煮 きゅうりの青しそ風味和え 刻みたくあん スープ	ご飯 ヒラスのもろみ味噌焼き ベーコンといんげんのサラダ 赤かっぱ すまし汁
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 はんぺんの煮物 白菜の錦糸和え たいみそ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 もやしのゆず醤油和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ミートボール アスパラのサラダ りんごジャム コンスープ	ご飯 竹輪と昆布の煮物 白菜の辛子和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 オムレツ 菜の花の煮浸し ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ブロッコリーの和風和え ゆずみそ みそ汁
昼食	キーマカレー チーズと菜の花のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 カレーの甘辛煮 キャベツの味噌煮 筍とわかめの酢味噌和え フルーツ	ご飯 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのソテー 大根の梅和え フルーツ	ご飯 中華風玉子とじ煮 れんこんの甘味噌和え ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 チキンカツ 大豆と芋がらの煮物 たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 厚揚げのテンパシヤン炒め もやしのサラダ かぶの中華和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 なすの南蛮漬け キャベツのゆかり和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せオムレツ きのこのマリネ おかず生姜 みそ汁	ご飯 和風おろしハンバーグ ひじきとちくわのサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 肉豆腐 きゅうりのごま酢和え しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 いんげんのなめたけ和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 赤魚のしそ塩麹焼き ポテトとハムのサラダ 青かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 切干大根の塩昆布サザ しば漬け みそ汁	ご飯 さばの香味焼き ふきの利休煮 昆布佃煮 みそ汁