

# 5月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート
7	朝	テイクアウト ( ビックウインナー/クリームパン/バナナ/飲むヨーグルト)				
	火	ご飯	ブリのネギソース焼き	グリーンサラダ	かきたま汁	牛乳
	夕	ご飯	鶏肉の香草パン粉焼き	コーンサラダ	野菜スープ	クリームチーズプリン イチゴソース
8	水	ご飯	鮭の塩焼き	肉じゃが	みそ汁	-
	火	ご飯	豚肉とアスパラのオイスター炒め	切干大根のナムル	みそ汁	牛乳/オレンジ
	夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	ミモザサラダ	春雨スープ	抹茶プリン
9	木	ご飯	目玉焼き	きんぴらごぼう	みそ汁	-
	火	ご飯	シーフードクリームスパゲティ	パリパリサラダ	野菜スープ	ジョア(ブルーベリー)
	夕	ご飯	豚肉ごま味噌焼き	ひじきサラダ	すまし汁	バイン寒
10	金	ご飯/ふりかけ	鯖の文化干し	じゃがいもの千切り炒め	みそ汁	-
	火	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	中華風卵スープ	杏仁豆腐
	夕	ご飯	蒸し鶏の香味ソース	キャベツの塩昆布和え	みそ汁	カフェオレプリン
11	土	ご飯	ハムピカタ	小松菜の煮浸し	みそ汁	-
	火	ご飯	キムチ炒飯	手羽先のから揚げ	わかめスープ	アセロラゼリー
	夕	ご飯	青じそ豆腐ハンバーグ	人参のたらこ和え	みそ汁	メープルプリン
12	日	パン	スクランブルエッグ	-	クリームスープ	飲むヨーグルト
	火	ご飯	豚バラキャベツ丼	梅さっぱりサラダ	みそ汁	マンゴープリン
	夕	ご飯	シイラの竜田揚げ	青菜の磯部和え	すまし汁	抹茶あずきプリン
13	月	ご飯	筑前煮	青菜のじゃこいため	みそ汁	-
	火	ご飯	ハヤシライス	小松菜ともやしのサラダ	野菜スープ	牛乳/バナナ
	夕	ご飯	赤魚の煮つけ	きゅうりと大根の中華和え	かきたま汁	黒ゴマプリン
14	火	ご飯	肉じゃが	蓮根の炒め物	みそ汁	-
	火	ご飯	鮭の照り焼き	オクラ納豆	みそ汁	牛乳
	夕	ご飯	手羽元と卵の煮物	野菜のごま酢和え	ごま味噌汁	みかん寒
15	水	パン	ハム野菜ソテー	-	野菜スープ	カップヨーグルト
	火	ご飯	ささみの梅しそフライ	海藻サラダ	中華スープ	牛乳/パイナップル
	夕	ご飯	八宝菜	焼売	ワンタンスープ	ミックスフルーツ寒
16	木	ご飯	豆腐と小松菜のピリ辛炒め	切干大根の煮物	みそ汁	-
	火	ご飯	鱈の南蛮漬け	青菜のごま和え	けんちん汁	牛乳
	夕	ご飯	和風ポークステーキ	マセドアンサラダ	野菜スープ	バナナババロア
17	金	ご飯/ふりかけ	ホッケの一夜干し	青菜とベーコンのソテー	みそ汁	-
	火	ご飯	三色丼	豆もやしのナムル	みそ汁	カップヨーグルト
	夕	ご飯	麻婆ナス	冷拌三絲	もやしの中華スープ	ブルーベリーミルクプリン
18	土	テイクアウト (ジャムパン/焼きカレーパン/ゆで卵/牛乳)				
	火	ご飯	トマトチキンカレー	大根サラダ	野菜スープ	ジョア(プレーン)/オレンジ
	夕	ご飯	鯖のみそ煮	おかか和え	かきたま汁	カルピスゼリー
19	日	ご飯	ハムエッグ	ジャーマンポテト	みそ汁	-
	火	ご飯	冷やし山菜おろしうどん	野菜のかき揚げ	海藻サラダ	ほうじ茶プリン
	夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	青菜のごまあえ	みそ汁	豆乳プリン イチゴソース
20	月	ご飯	小松菜と鶏肉の卵とじ	五目豆	みそ汁	-
	火	あさりの炊き込みご飯	小魚のから揚げ	青菜のみぞれ和え	みそ汁	牛乳
	夕	ご飯	チキンソテー トマトソース	マカロニサラダ	野菜スープ	チョコプリン
21	火	ご飯	巣ごもり卵	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
	火	ご飯	鶏肉のピリ辛みそ焼き	10品目サラダ	はんぺんのすまし汁	牛乳/びわ
	夕	ご飯	白身魚のゴマヨネーズ焼き	大根とツナの煮物	かきたま汁	ミルクプリン ラズベリーソース
22	水	ご飯	炒り鶏	きんぴらごぼう	みそ汁	-
	火	ご飯	醤油ラーメン	アスパラとじゃこのサラダ	里芋のそぼろあんかけ	牛乳
	夕	ご飯	ブリの照り焼き	コーンサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
23	木	パン	ハムと野菜のチーズ焼き	-	野菜スープ	ジョア(イチゴ)
	火	ご飯	梅じゃこご飯	鯖の塩こうじ揚げ	ひじきの煮物	豚汁
	夕	ご飯	鶏肉のハニーマスタード焼き	じゃこ青菜のおかか和え	みそ汁	抹茶寒
24	金	ご飯/ふりかけ	納豆	青菜の煮浸し	みそ汁	-
	火	ご飯	肉野菜炒め	ABCマカロニサラダ	中華スープ	牛乳
	夕	ご飯	鮭のごまつけ焼き	青菜の香味醤油和え	みそ汁	ココナッツミルクゼリー
25	土	ご飯	ベーコンエッグ	ごぼうと白滝の炒め物	みそ汁	-
	火	ご飯	ナポリタン	菜華サラダ	野菜スープ	牛乳
	夕	ご飯	カジキの和風あんかけ	千切り野菜のナムル	みそ汁	ミルクプリン ブルーベリーソース
26	日	ご飯	ソーセージソテー	人参しりしり	みそ汁	-
	火	ご飯	エビピラフ	スパニッシュオムレツ	野菜スープ	コーヒーゼリー
	夕	ご飯	チキン南蛮	コンビネーションサラダ	みそ汁	ヨーグルトプリン
27	月	ご飯	シュガーバタートースト	ソーセージポトフ	-	バナナ
	火	ご飯	めだいの煮つけ	ゆかり和え	若竹汁	牛乳/りんご
	夕	わかめご飯	豚しゃぶサラダ	じゃがいものそぼろあんかけ	野菜スープ	バイン寒
28	火	ご飯	アジの開き	切干大根の煮物	みそ汁	-
	火	ご飯	セルフクロックサンド	小松菜とコーンのサラダ	ミネストローネ	牛乳
	夕	ご飯	すき煮風肉豆腐	スパゲティサラダ	みそ汁	黒蜜きな粉プリン
29	水	ご飯	ハム野菜ソテー	じゃこ炒め	みそ汁	-
	火	ご飯	高菜炒飯	きゅうりとむね肉の中華和え	春雨スープ	ミルクプリン イチゴソース
	夕	ご飯	鯖の揚げおろし煮	たまごサラダ	みそ汁	みかんゼリー
30	木	パン	青菜のキッシュ	-	野菜スープ	ジョア(マスカット)
	火	ご飯	鮭のちゃんちゃ焼き	野菜の塩昆布和え	かきたま汁	牛乳
	夕	ご飯	鶏団子の煮物	シーザーサラダ	みそ汁	はちみつレモンゼリー
31	金	ご飯	厚焼き玉子	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
	火	ご飯	グリッピーご飯	豚肉の竜田揚げ	茹でそば	みそ汁
	夕	ご飯	四川豆腐	青菜のナムル	中華風卵スープ	なめらか杏仁豆腐