

令和3年 5月後半 予定献立

15	土	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	ジョア(マスカット)
		昼	広東丼		焼売	ピリ辛もやしスープ	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	チキンホワイトシチュー	コールスローサラダ	—	フルーツ白玉
16	日	朝	フレンチトースト	ウインナーソーテー	—	カフェオレ	バナナ
		昼	親子丼		白菜の塩昆布和え	すまし汁	みかん入りみるく寒
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	ミモザサラダ	みそ汁	ミルクプリン黒糖ソース
17	月	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	(きんぴらごぼう)	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	小松菜とコーンのサラダ	かき玉汁	みるく寒いちごソース
		夕	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
18	火	朝	ご飯	ハムエッグ	ふりかけ	みそ汁	ジョア(プレーン)
		昼	カレーうどん		小松菜とじゃこのサラダ	—	牛乳 / 揚げパン
		夕	ご飯	回鍋肉	キャロットラペ	野菜スープ	小豆みるく寒
19	水	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	グリーンピースご飯	鶏の唐揚げ	茹で空豆	澄し汁	ヨーグルトゼリー
		夕	ご飯	サーモンのバター照り焼き	青梗菜のクリーム煮	みそ汁	みるく寒いちごソース
20	木	朝	バタートースト	茹で卵	—	トマトスープ	牛乳
		昼	ご飯	鶏肉と南瓜と茄子の甘酢炒め	千切野菜の胡麻味噌和え	みそ汁(小松菜/玉ねぎ)	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	メダイの煮付け	ポテトグラタン	みそ汁	フルーツ白玉
21	金	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	大豆とひじきの煮物	みそ汁	—
		昼	ミートドリア		ミモザサラダ	野菜スープ	小玉すいか
		夕	ご飯	豚キムチ炒め	おさつサラダ	みそ汁	レアチーズデザート
22	土	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	スパゲッティナポリタン		キャベツとひじきのコールスローサラダ	野菜スープ	ブラマンジェブルーベリーソース
		夕	ご飯	鮭の西京焼き	白菜のクリーム煮	みそ汁	バニラミルクプリン
23	日	朝	ご飯	豚肉と豆腐のピリ辛炒め	人参しりしり	みそ汁	—
		昼	ハヤシライス		ツナサラダ	野菜スープ	ミルクプリン黄桃ソース
		夕	ご飯	酢豚	菜果サラダ	みそ汁	抹茶プリン
24	月	朝	パン	ポトフ	—	—	牛乳/バナナ
		昼	ご飯	ミートローフ	切り干し大根のサラダ	クラムチャウダー	バナナ
		夕	ご飯	八宝菜	大豆とひじきのサラダ	中華風コーンスープ	ミルクティプリン
25	火	朝	ご飯	肉じゃが	ふりかけ	みそ汁	ジョア(マスカット)
		昼	ご飯	鯛のピリ辛揚げ焼き	海藻サラダ	みそ汁(切り干し大根/なめこ)	キャラメルプリン
		夕	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	野菜とじゃこのおかか和え	野菜スープ	みかん入りみるく寒
26	水	朝	ご飯	ベーコンエッグ	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	—
		昼	ポークカレーライス		グリーンサラダ	野菜スープ	ヨーグルトゼリーマンゴソース
		夕	ご飯	メダイの煮付け	ポテトグラタン	みそ汁	いちごミルクプリン
27	木	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	焼き塩鮭	ひじきと大豆の煮もの	みそ汁(小松菜・えのき)	カスタードプディング
		夕	ご飯	とんかつ	スパゲッティサラダ	みそ汁	カップヨーグルト
28	金	朝	ご飯	おくら納豆	信田煮	みそ汁	—
		昼	パン	鶏ささみとブロッコリーのフリッター	シーザーサラダ	野菜スープ	ジョア(ブルーベリー)
		夕	ご飯	タンドリーチキン	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	ブルーベリーヨーグルト
29	土	朝	パンセット(焼きカレーパン、スイートクリームチーズパン、(クルミロール)、牛乳、バナナ)				
		昼	カレーピラフミートソース		コールスローサラダ	野菜スープ	カップヨーグルト
		夕	ご飯	鶏肉のつくね風焼き	ツナサラダ	みそ汁	黄桃入りミルクプリン
30	日	朝	ご飯	塩昆布入り卵焼き	白菜ときこの煮びたし	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	お茶漬	イカと大根の煮物	ゆかり和え	—	抹茶パバロア
		夕	ご飯	鶏肉のピリ辛みそ焼き	牛蒡サラダ	かき玉汁	小豆入りみるく寒
31	月	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	ふりかけ	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	四川豆腐	ポテトサラダ	わかめスープ	なめらか杏仁豆腐
		夕	ご飯	大根と鶏肉のこっくり煮	キャベツとひじきのコールスローサラダ	みそ汁	チョコプリン