

# 5月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	日	日
朝							パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼							ごはん カレイの山椒煮 炒め物(もやし) 和え物(豚元) 味噌汁 漬物
おやつ							ココアシフォンカップケーキ
夕							ごはん 肉団子のクリームシチュー オムレツ ソテー(しろな) 漬物
朝	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	パン又はおかゆ ベージャが 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ(ほうれん草) 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ もやしサラダ 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 山芋のそぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 油淋鶏 煮豆(金時豆) 和え物(小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん 豚ともやしの野菜炒め カニシューマイ 和え物(胡瓜) 赤だし 漬物	ごはん 焼き餅の南蛮漬け 大根の炒め物 お浸し(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん エビフライ(小) 豚元のビーナツ和え メロンゼリー コンソメスープ	ごはん 餅の西京焼き ほうれん草のソテー 塩レモンサラダ(キャベツ) 清汁 漬物	ゆかりご飯 お好み焼き しろなの炒め物 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 鮭の南部焼き 切干大根 塩佃ドレサラダ(豚元) 孟宗汁(山形県郷土料理) 漬物
おやつ	オレンジゼリー	パバロアシュークリーム	キャラメルパウンドケーキ	かしわ餅	コーヒーゼリー	みるくまんじゅう	抹茶パバロア
夕	ごはん 鶏のごま味噌焼き ひじきの炒り煮 スパサラダ 清汁 漬物	わかめごはん 三色福寿の炊き合わせ 金平牛蒡 黄桃缶 味噌汁	ごはん 牛乳 卵糍炒焼き 刻みオクラ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 一口がんも煮 りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん おろしハンバーグ 里芋の煮物 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 香草パン粉焼き 大豆煮 りんごドレサラダ(大根) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のオニオンソース煮 肉金平 ほうれん草の真砂和え 味噌汁 漬物
朝	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ クリーム煮 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ ソーゼージソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳
昼	赤飯 刺身(鯛・鯖・海老) じゃが芋煮 胡瓜の土佐酢 茶碗蒸し	ごはん 焼き肉風 たご糍炒焼き 中華ドレサラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	わかめごはん きつねうどん 里芋煮 ごまドレ和え(カリフラワー)	キーマカレー マカロニサラダ フルーツ缶 漬物	ごはん 白身魚のグリル 枝豆のソテー 和え物(チンゲン菜) 味噌汁 漬物	ごはん 親子とじ 牛蒡と揚げの炒め煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮 豆腐の梅だれ 胡瓜のドレ和え 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	いちごクレープ	しろまんじゅう	スイートポテト	黒糖まんじゅう(白あん)	紅茶パウンドケーキ	抹茶もみじまんじゅう
夕	ごはん 八宝菜 味噌煮(牛蒡) 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 卵の花 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ焼き 煮物(豚・絹揚げ) マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 炒め物(大根) 鰹の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん 豚とキャベツの味噌炒め 煮物(鶏・シューマイ) ブロッコリーのお浸し とろろ汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 銀杏がんもの煮物 キャベツサラダ とろろ汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ もやしと鶏の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物
朝	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	パン又はおかゆ 照り焼き風肉団子 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜のソテー 牛乳
昼	ごはん 餅の香味焼き 大根の塩煮 卵豆腐 味噌汁 漬物	菜めし サンマーマン(神奈川県料理) 豚元のビーナツドレサラダ 杏仁豆腐	ごはん おろし豚カツ ひじきの炒り煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田煮 切干大根 南島サラダ 清汁 漬物	ごはん 鶏チリ 煮浸し(白菜) 白桃缶 味噌汁 漬物	散らし寿司 煮物(絹揚げ・鶏) 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ イカ糍炒焼き 刻みとろろの梅肉和え 味噌汁 漬物
おやつ	ぶどうゼリー	ミニたい焼き	マドレーヌ	ストロベリータルト	手作りプリン	よもぎまんじゅう	ソフトマフィン(きな粉)
夕	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 煮浸し もずく酢 豚汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 高野のそぼろ煮 和え物(しろな) 味噌汁 漬物	ごはん 餅の山椒煮 ふかじゃが 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め 三色福寿の煮物 和え物(チンゲン菜) 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 大根の塩だしとろろ炒め 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 和え物(しろな) 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 煮物(牛蒡) マリネ(玉ねぎ) 味噌汁 漬物
朝	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ カニ身 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 海老そぼろだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 鶏じゃが 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜(カリフラワー) 牛乳
昼	ごはん 豚の生姜煮 利休煮(大根) チンゲン菜のナムル 清汁 漬物	ごはん 餅の味噌煮 卵の花 胡瓜のレモン酢和え かきたま汁 漬物	潮干狩り弁当 あざりめし 筍の炒り煮・高野煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 鮭の塩干煎 チンゲン菜の炒め物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	福寿司 あんかけ卵とじうどん 煮物(蓮根) フルーツ缶	ごはん 赤魚の西京焼き 煮物(里芋) 和え物(小松菜) 清汁 漬物	ポークカレー 香味ドレサラダ(キャベツ) みかん缶 漬物
おやつ	はちみつれもんゼリー	原宿ドックミニ	パームロールとエリゼ	ほうじ茶プリン	ぜんざい	喫茶の日	ワッフル
夕	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ 大豆煮 中華ドレサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 煮浸し(キャベツ) フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の甘酢あん もやしの炒め物 ひじきサラダ 中華スープ 漬物	ごはん ボクチャップ 含め煮 カリフラワーサラダ 赤だし 漬物	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のソテー ざつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマスタード焼き 白菜の炒め煮 白和え(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん おでん 金平牛蒡 胡瓜のあざり和え マンゴープリン
朝	30日	31日	日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 洋風お浸し(キャベツ) 牛乳					
昼	ごはん 白身魚のマリネソースかけ 大豆煮 和え物(もやし) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜炒め 筑前煮 和え物(チンゲン菜) 味噌汁 漬物					
おやつ	プリン	酒まんじゅう					
夕	ごはん 肉団子の中華あん 炒め煮(うまい菜) ヨーグルト 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 ひじきの炒め煮 金時豆 味噌汁					