

# 5月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	パン又はおかゆ 高野の煮物 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 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 白菜の煮浸し 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 しろなの香味和え みかん缶 中華スープ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜炒め えびシューマイ マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 大根の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん おろしハンバーグ 里芋の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん エビフライ 金平牛蒡 メロンゼリー コンソメスープ 漬物	菜めし お好み焼き 炒め物(しろな) フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの香味焼き 切干大根煮 おからサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	プリン	抹茶わらび餅	クリームコンフェ	ヘアブチシュークリーム	かしわもち	みるくまんじゅう(抹茶)	ショコラブッセ
夕	ごはん カレイの煮付け 炒め物(キャベツ) アスパラダ 味噌汁 漬物	ごはん 三色福荷の炊き合わせ 白菜の塩だしとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 赤だし	ごはん 牛と野菜のピリ辛炒め 干草蒸し 里芋のそぼろ和え 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の西京焼き ほうれん草のソテー 冷やし冬瓜 清汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 一口がんも煮 豚元のピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 大豆煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の和え物 ヨーグルト 味噌汁 漬物
朝	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	パン又はおかゆ アスパラのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーのマヨソテー 牛乳	パン又はおかゆ おさかなと野菜のステーキ 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 ブレンオムレツ 牛乳
昼	赤飯 刺身(鯛・鮪・海老) 味噌煮(牛蒡) お浸し(しろな) 茶碗蒸し	ごはん 牛肉のオイスター炒め たご炊炒焼き 塩煮(大根) 味噌汁 漬物	菜めし きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根サラダ	キーマカレー しろなの塩麹ドレ和え フルーツ缶 漬物	ごはん 白身魚のグリル 枝豆とベーコンのソテー ひじきサラダ コーンポタージュ 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 牛蒡と揚げの炒め煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚と里芋の煮込み 牛蒡と揚げの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ととやき(いちごクリーム)	ヨーフレットとチョコ	ココアシフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう	マドレーヌ	米粉ドッグミニ
夕	ごはん 八宝菜 ツナじゃが 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ焼き 絹揚げ煮 マンゴー缶 豚汁 漬物	ごはん 揚げ豆腐 大根の炒め物 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー カニシューマイ ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 黒豆がんも煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ もやしの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
朝	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれの煮物 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 キャベツのごま和え 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーのお浸し 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳
昼	ごはん 鯛の山椒煮 ふかしじゃが もすく酢 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 鶏のさっぱり煮 豚元のピーナツドレ和え マンゴー缶 味噌汁 漬物	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 切干大根煮 南瓜サラダ 清汁 漬物	ごはん 鶏チリ 白菜の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	散らし寿司 煮物(鶏・絹揚げ) ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ 煮物(大根) 黄桃・白桃缶 味噌汁 漬物
おやつ	豆乳とココアデザート	ファンシーケーキ	オレンジシフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう	パウムクーヘン	よもぎまんじゅう	きな粉ソフトマフィン
夕	ごはん 牛の野菜炒め 大根と竹輪の炒め煮 苺ミルク寒天 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の照り焼き 高野のそぼろ煮 香味和え(しろな) 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の香味焼き キャベツのソテー 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のピリ辛炒め 三色福荷の煮物 小松菜の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 炊き合わせ 大根のとろみ炒め みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚じゃが 奴豆腐 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 牛蒡の炒り煮 キャベツのマリネ 味噌汁 漬物
朝	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ かにつみれ 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 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 もやしの和え物 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソテー 牛乳
昼	ごはん 白身魚のグリル 大豆煮 大根の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 蓮根金平 キャベツサラダ 味噌汁 梅干し	深川めし 鶏の塩麹蒸し 筍煮 豚元サラダ 味噌汁	ごはん 鱈の煮付け はたけ菜の炒め物 キャベツの塩ごまだれ和え 赤だし 漬物	ごはん 福荷寿司(2個) あんかけ卵とじうどん 白菜の煮物 洋なし缶	ごはん ホッケの塩焼き 里芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ポークカレー キャベツのドレ和え 抹茶ゼリーとバイン缶 漬物
おやつ	フルーツムース	抹茶しぐれ	みるくまんじゅう(クリーム)	ほうじ茶プリン	パンケーキ	喫茶の日	薄皮まんじゅう
夕	ごはん 豚の生姜炒め イカ炊炒焼き もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の味噌煮 卵の花 胡瓜の酢の物 かきたま汁 漬物	ごはん 白身魚の甘酢あん ひじきの炒め煮 もやしの和え物 中華スープ 漬物	ごはん ポークチャップ 含め煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の南部焼き 煮浸し(ほうれん草) ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマスタード焼き キャベツソテー おから和え(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん おでん 金平牛蒡 胡瓜のごま酢 味噌汁
朝	29日	30日	31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 金平牛蒡 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳				
昼	ごはん 白身魚の香味焼き ごま豆腐 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚のブルコギ風 カニシューマイ 小松菜の洋風お浸し 味噌汁 漬物	ごはん 鶏大根 奴豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物				
おやつ	りんごゼリー	チョコレートケーキ	アセロラゼリー				
夕	ごはん 肉団子の和風あん チンゲン菜の炒め煮 ヨーグルトのはちみつソースかけ 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 大豆煮 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け もやしの炒め物 白菜の香味和え とろろ汁 漬物				
朝	日	日	日	日	日	日	日
朝							
昼							
おやつ							
夕							