

月 間 献 立 表

	4/27 (日)	4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (土)
朝 食					豆腐ブレッド スープ ミートオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 サラダステーキ いんげんの胡麻ドレ和え ごはんにあうソース (明太風味) 牛乳	ごはん 味噌汁 ハムエッグ キャベツの和え物 たいみそ 牛乳
昼 食					ごはん 味噌汁 さばの塩焼き がんもの煮物 もやしの和え物	挽肉とお豆のカレー スープ アスパラサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 めばるの漬焼き 絹厚揚げの煮物 菜の花くるみ和え
夕 食					ごはん すまし汁 豚肉のごま醤油炒め 大根の田楽 胡瓜の辛子酢和え	ごはん 味噌汁 ぶり大根 豚バラと青菜炒め オクラのボン酢和え	ごはん 中華スープ 鶏の甘酢あん えび海鮮餃子 ほうれん草のナムル
	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)	5/7 (水)	5/8 (木)	5/9 (金)	5/10 (土)
朝 食	ごはん 味噌汁 野菜つみれのコンソメ煮 胡瓜のドレッシング和え 梅干し 牛乳	ごはん 味噌汁 ウイナーソーテー スパゲティサラダ ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 五目卵焼き ごぼうサラダ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ かに風味ペンネサラダ ごはんにあうソース (たまご) 牛乳	白いもっちりパン スープ ベイクドエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 照焼き大豆ボール 青梗菜の和え物 梅ひしお 牛乳	ごはん 味噌汁 ポトフ 豆サラダ 漬物 牛乳
昼 食	わかめごはん 味噌汁 ほっけ西京焼き ふきの炒め煮 白桃缶	海鮮ばらちらし すまし汁 ウドと菊の酢味噌和え 桜ロールケーキ	けんちんうどん 三色焼売 抹茶パエリア	ごはん 味噌汁 そいの竜田揚げ かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き れんこん味噌金平 キウイフルーツ	親子丼 味噌汁 揚げなす漬し マスカットゼリー	ごはん 味噌汁 鱈の和風あんかけ 菜の花からしマヨ和え オレンジ
夕 食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め とろろ芋	ごはん 味噌汁 さわらのみぞれ煮 なすの味噌炒め もやしの甘酢和え	粟飯 味噌汁 銀ひらすの香草バター焼 ひじきの煮物 春菊ピーナツ和え	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 里芋の含め煮 しらすおろし	ごはん 味噌汁 カレイのみりん焼き もやしの塩炒め もずく酢	ごはん コンソメスープ 鱈のムニエル ポテトグラタン 小松菜ごま和え	ごはん 味噌汁 豚バラ大根 ぜんまいの煮物 白菜のしそ実和え
	5/11 (日)	5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)
朝 食	ごはん 味噌汁 ミニハンバーグ フレンチサラダ のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 厚巻卵ウイナー ブロッコリーのツナ和え物 昆布佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 ベーコンソーテー さつま芋サラダ たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁 えびボールの煮物 梅干し 白菜なめ漬和え 牛乳	チーズパン スープ アンサンブルエッグ ツナ野菜サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 豆腐ローフ マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウイナー 小松菜の和え物 白飯 牛乳
昼 食	チャーハン 中華スープ 春雨サラダ 杏仁プリン	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま焼き いんげんの炒り煮 りんご	かき揚げそば もやしのごまドレ和え 水ようかん	ごはん すまし汁 めばるの味噌煮 ふきの炒め物 キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 そいのみぞれかけ 長芋の白煮 青梗菜ナムル	ビーフカレー コンソメスープ 海草サラダ マンゴー缶	ごはん 味噌汁 ほきの中華あん 大豆と昆布の煮物 かぶの酢漬
夕 食	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付 冬瓜のそぼろあんかけ わかめの酢の物	わかめご飯 味噌汁 鱈醤油漬焼き うの花 オクラのおかか和え	ごはん 味噌汁 豚肉と里芋の煮物 アスパラ炒め ほうれん草磯辺和え	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 小松菜の炒め物 なすの生姜のせ	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 小松菜の炒め物 フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 ほっけの照焼 ピーマン炒り煮 春菊の白和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼 ごぼうの炒め煮 菜の花とあさりの和え物
	5/18 (日)	5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)	5/22 (木)	5/23 (金)	5/24 (土)
朝 食	ごはん 味噌汁 ベジソイバーグ スナッペンとちくわの和え物 昆布の佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 京風たまご焼き キャベツとちくわの和え物 ごはんにあうソース (うに風味) 牛乳	ごはん 味噌汁 わかめとひじきの海鮮ステーキ ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 野菜つみれの煮物 二色和え 梅干し 牛乳	テーブルロール スープ ポークピカタ ごぼうサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 旬彩焼き きやべつと桜エビの和え物 梅ひしお 牛乳	ごはん 味噌汁 ミートボール さつま芋サラダ 漬物 牛乳
昼 食	ごはん 味噌汁 豚肉と舞茸のボン酢炒め ブロッコリーチーズおかか和え 洋梨缶	ごはん 味噌汁 鱈の南蛮漬 チンゲン菜塩炒め いちごゼリー	味噌ラーメン ほうれん草のザーサイ和え バナナ	ごはん コンソメスープ ホークチャップ 野菜サラダ パイン缶	ごはん 味噌汁 そいの山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 きのご金平	ごはん 味噌汁 鶏肉のはちみつ照焼 わらびの煮物 かぶのレモン和え	ごはん 味噌汁 ほっけのバター醤油焼き レンコンマリネ 春菊のお浸し
夕 食	ごはん すまし汁 さばの味噌漬焼き 白菜の煮浸し オクラのなめ漬和え	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしソテー めかぶと長芋の梅風味和え	ごはん 味噌汁 さわらのオリーブオイル焼 アスパラベーコン炒め 胡瓜の酢の物	ゆかりごはん 味噌汁 赤魚のおろしかけ にらの卵とし なす漬し	ごはん 味噌汁 メンチカツ スパゲティサラダ 小松菜辛子炒め	ごはん すまし汁 あじの黒酢ソース 里芋のにっころがし 青梗菜の塩昆布和え	ごはん 中華スープ 回鍋肉 冬瓜と絹厚揚げの煮物 みかん缶
	5/25 (日)	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)
朝 食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐包み焼き オクラの梅和え たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁 チーズオムレツ ほうれん草しらす和え 煮豆 牛乳	ごはん 味噌汁 ウイナーソーテー 揚げなすのゆず風味 梅干し 牛乳	ごはん 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 フレンチサラダ ごはんにあうソース (明太風味) 牛乳	豆腐ブレッド スープ ほうれん草入りオムレツ マカロニサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 7種の野菜しんじょう からし菜お浸し 鮭ルーク 牛乳	ごはん 味噌汁 サラダステーキ キャベツのゆかり和え 漬物 牛乳
昼 食	ごはん 味噌汁 めばるの竜田揚げ ひじきの煮物 津軽りんご	ごはん 味噌汁 豚肉の醤油焼 スナッペンとちくわの和え物 オレンジ	きつねうどん 鶏肉と南瓜の煮物 水ようかん	ごはん 中華スープ ガリバタチキン じゃが芋とコーンのクリーム煮 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐と里芋の煮物 キウイフルーツ	チキンカレー コンソメスープ 野菜サラダ プリン	ごはん すまし汁 さわらの味噌漬焼き 大豆の煮物 春菊のごま和え
夕 食	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズクリームソース エビとピーマンソテー 野菜サラダ	赤かぶ青菜ごはん 味噌汁 おでん 野菜焼売 もやしの中華和え	ごはん 味噌汁 さばの照焼 ふきの炒め煮 千切り長芋	ごはん 味噌汁 鱈のマリネ ジャーマンポテト 小松菜のくるみ和え	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 切干大根の煮物 白菜のわさび和え	ごはん 中華スープ ホキのオイスター風味 豚バラと青菜炒め 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 鶏のピザ焼き さつま芋のレモン煮 アスパラサラダ