

5月9日(月)～22日(日)の献立表

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) ひじきの五色煮 温泉卵 紫蘇あんず	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 豆もやしの煮物 かぼちゃの甘煮 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) 卵の花炒り とろろ芋 味付きにんにく	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 小松菜の煮浸し おろし添え 子持ちめかぶ	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) キャベツの炒め煮 納豆 昆布巻き	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 切り昆布の煮しめ 小松菜のお浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) たらこ炒り 小松菜のお浸し 卵焼き
昼食	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロースウ クラゲの中華風和え ザーサイの漬け物 オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 海老とホタテのフライ マカロニサラダ レバーの佃煮 グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 鶏肉の生姜焼き ポークビーンズ 野沢菜じやこ オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 海老となめこのスープ 魚のピリカラフル 春雨サラダ ザーサイ 芋きんとん	たけのこご飯 うすくず汁 治部煮 ウドの金平 ごま豆腐 グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 金目鯛の照り焼き 春野菜のクルミ味噌和え 揚げ出し豆腐 オレンジ	チーズサンドウイッチ 牛乳 スクランブルエッグ さつまいものサラダ フルーツポンチ
夕食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 赤魚の生姜焼き 芋、ふきの煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏の醤油煮 小松菜のお浸し つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐) ぶりの照り焼き ごぼうのひじき煮 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 牛肉じやが きゅうり、わかめの酢の物 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) 鯖のみりん焼き 干し大根の煮物 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 豚肉の煮込み もやしのカレー炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、大根) 秋刀魚の香味煮 青菜と春雨の炒め物 つぼ漬け

	5月 16日(月)	5月 17日(火)	5月 18日(水)	5月 19日(木)	5月 20日(金)	5月 21日(土)	5月 22日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐) 切り干し大根の煮付け ほうれん草のごま和え 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (白菜、えのきだけ) 小松菜の煮浸し 温泉卵 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 茎わかめと豆の炒め物 とろろ芋 紫蘇の実漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 大根のそぼろ煮 しめじ、ほうれん草のお浸し 筋子	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 五目豆 お浸し 子持ちめかぶ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 油麸の煮物 さつま揚げのおろし添え 煮豆	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) キャベツのツナ煮 納豆 昆布巻き
昼食	ご飯 さつま汁 赤魚の煮付け 五菜金平 青のりの酢の物 オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉の角煮 炊き合わせ スペティサラダ たくあん グレープフルーツ	ご飯 塩豚汁 紅鮭 炊き合わせ 牛乳豆腐 オレンジ	牛丼 かき卵汁 茎わかめのツナボテトサラダ 白菜の昆布茶漬け グレープフルーツ	ご飯 スープ (わかめ、卵) かじきマグロの酢豚風 クラゲの中華風和え ザーサイ オレンジ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏の味噌漬け焼き ポテトサラダ 野沢菜じやこ グレープフルーツ いちご	サンドウイッチ 牛乳 白身魚のトマトソース カリフラワーサラダ フルーツぜんざい
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 鶏肉の味噌和え 焼きビーフン かつば漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 刺身 かぶとひき肉の吉野煮 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 肉豆腐 蓮根金平	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) ほっけ 南瓜と筍かまの炊き合わせ 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいもの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 鰯の西京焼き 春野菜のごま味噌和え かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 柴漬け