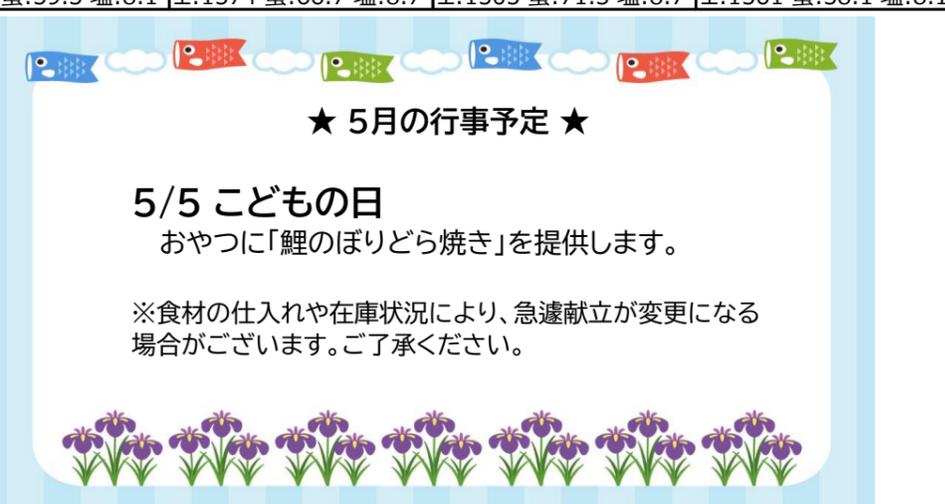


月間献立表

2023年5月

	ご飯・お粥ともにユニット			すべて厨房炊飯		ご飯のみ厨房	
区分	05/01(月)	05/02(火)	05/03(水)	05/04(木)	05/05(金)	05/06(土)	05/07(日)
朝食	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 ★彩りふわとろエッグ ★人参のごまマヨサラダ 野菜ジュース	食パン・ジャム パンブキンスープ ふわふわとろつくね(照焼だれ) ★ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 トマトと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き ○ポテトサラダ C a ヨーグルト	スフレ食パン 白菜とほうたてのスープ ポテト入りミートローフ 春野菜のコールスロー コーヒー牛乳	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 ★○さんまの煮炊き 生姜味 ★小松菜としらすのおかか和え ★豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ 茹でウインナー ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★エリンギの味噌汁 こんがり焼きつくね おくらのおろし和え ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	山菜おろしそば ミニ野菜コロック ポパイサラダ ソファール (レモン)	ご飯 豚汁 (非常食) ★さばの黄身焼き ぜんまいの煮物 ★ほうれん草のお浸し あんず(2個)	ご飯 とろろ白菜の春雨スープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ きゅうりの塩昆布和え	ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き 菜の花のマカロニサラダ 元気ヨーグルト	散らし寿司 いわしつみれのすまし汁 肉じゃが トマトとみょうがのサラダ ヤクルト	ご飯 白菜の味噌汁 照焼きパタチキン 切干大根の旨煮 フルーツポンチ	★鮭若菜ごはん たけこのすまし汁 赤魚の西京焼き ★菜の花入り白和え いちごババロア
間食	抹茶ワッフル	芋ようかん	C a 入りパウンドケーキ	りんごプチケーキ	【5/5 こどもの日】 鯉のぼりどら焼き	★スイートポテト	クレープ(バナナ)
夕食	ご飯 ★なめこの味噌汁 牛肉と茄子のオイスター炒め 高野豆腐ときのこの含め煮 さつま芋のうぐいす豆和え	ご飯 じゃがいもの味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ★ひじきと大豆の煮物 ねばねば野菜サラダ	★麦ごはん 沢煮椀 赤魚の治部煮 筑前煮 ★こまつなの菜種和え	ご飯 なめこの味噌汁 ★親子煮 ★小松菜と厚揚げの煮浸し ★きのこの白和え	まいたけとみつばのすまし汁 ★さばのしょうゆ焼焼き ★炒り豆腐 もやしと豆苗のナムル	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ★鮭のにんにく味噌漬焼き ★がんもの含め煮 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 白菜とみつばのすまし汁 ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース ★南瓜の煮物 茄子と薬味の冷やしサラダ
合計	工:1448 蛋:47.9 塩:8.6	工:1482 蛋:59.7 塩:6.7	工:1512 蛋:60.9 塩:7.3	工:1531 蛋:64.5 塩:8	工:1461 蛋:64.1 塩:8.3	工:1488 蛋:58.3 塩:8.1	工:1401 蛋:55.1 塩:10
区分	05/08(月)	05/09(火)	05/10(水)	05/11(木)	05/12(金)	05/13(土)	05/14(日)
朝食	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 ★桜えび入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース	食パン・ジャム ★小松菜とほうたてのスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 いなさ牛乳	ご飯 白菜とあさりの味噌汁 ○いわしのかつお煮 ★○昆布豆 C a ヨーグルト	豆乳ロールパン えびとセロリーのスープ スクランブルエッグ さつま芋とベーコンのサラダ コーヒー牛乳	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(卵) ★ほうれん草のごま和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム 白菜とエビのスープ ○野菜チキンボールの甘辛煮 温野菜のフレンチサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★キャベツと油揚げの味噌汁 ★○納豆 ★ほうれん草えのきソテー 元気ヨーグルト
昼食	ご飯 もやし中華スープ ハンバーグ きのこのソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★甘夏みかん	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 ★春菊と椎茸のナムル 黄桃	ご飯 ★赤だし かじきのフリッター ジャーマンポテト おくらとザーサイ和え ★マンゴー	焼きそば 中華風スープ シャキッと肉団子 フルーツヨーグルト	ご飯 ★さつま芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ 白菜とさつま揚げの煮浸し 春雨サラダ ★甘夏みかん	三色丼 ほうれん草と油揚げの味噌汁 金時豆の甘煮 ★トマトとおくらのごま和え ジョア	ご飯 ★小松菜の味噌汁 ★ぶりの照焼き ★かぼちゃと枝豆のサラダ いちごブルーチエ
間食	水ようかん	Ca入りプリン	あんまん	人形焼き (こしあん)	抹茶まんじゅう	やわらかサブレ いちご味	エクレア
夕食	ご飯 ★まいたけの味噌汁 真鯛のムニエル タルタルソース 春野菜としらすのコンソメ煮 菜の花入りポテトサラダ	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ 豚肉の生姜焼き ★さつま芋のレモン煮 ★チンゲン菜のささみ和え	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 牛丼風煮 ★かぼちゃとブレンの甘煮 ★青菜とかにかまの辛子醤油和え	さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 白身魚の青のりピカタ たけこのだんごの煮物 マスカットみかんゼリー	ご飯 なめこと青菜の味噌汁 ★鮭の甘醤油焼き 金平ごぼう ★モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 白玉麩と椎茸のすまし汁 ★鯖の味噌煮 人参しりしり ★菜の花のマヨサラダ	ご飯 けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし
合計	工:1485 蛋:64.2 塩:7	工:1571 蛋:51.4 塩:6.9	工:1518 蛋:57 塩:6.5	工:1529 蛋:60 塩:9.4	工:1418 蛋:56.8 塩:7	工:1439 蛋:61.1 塩:8.3	工:1429 蛋:63.4 塩:7.7
区分	05/15(月)	05/16(火)	05/17(水)	05/18(木)	05/19(金)	05/20(土)	05/21(日)
朝食	ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 ★いわしつみれと野菜の卵とし 梅干し いなさヨーグルト	デニッシュ2種 ★春菊とエビのスープ ★C a オムレツ ポパイサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★えのきの味噌汁 ★○いわしのゆず味噌煮 おくらゆば和え ★豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム コーンスープ ○えびシュウマイ ★にんじんサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★水菜とあさりの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース	食パン・ジャム ほうたてと小松菜のスープ ★ベーコンスクランブル ○ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★チンゲン菜とわかめの味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ブロッコリーとツナサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	味噌ラーメン 肉しゅうまい ほうれん草とツナのごま和え 杏仁豆腐	★鮭としらす丼 まいたけのすまし汁 ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん レタスとツナのサラダ ★ヨーグルト いちごソース	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 さわらの香味焼き ★人参と春雨の炒めもの ★みつばの白和え パイン豆乳グルト	ご飯 ★水菜と椎茸の味噌汁 八宝菜 ★ささみ昆布と大豆の煮物 ブロッコリーのまぐろ和え ★キウイフルーツ	ご飯 そうめん汁 ★さばの揚げ煮 ささみ昆布と竹輪の煮物 小松菜の菜種和え フルーツゼリー	ご飯 ★あさりと青菜の味噌汁 赤魚の煮つけ 炒り鶏 ★ブロッコリーの菜種和え	★さんま缶と梅干しの炊き込みご飯 なめこの味噌汁 ほうれん草入りスパニッシュオムレツ 肉じゃが バナナ
間食	クリームコンフェ	たご焼き	きな粉蒸しパン	しっとり饅頭 (吹雪)	いちごクレープ	パイまんじゅう (かぼちゃ)	やわらかおかし (のり塩)
夕食	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 ★鮭の粕漬焼 ★卵の花煮 焼き茄子とまぐろの和え物	ご飯 あさりと野菜のスープ 豚肉となすの味噌炒め ★五目煮豆 和風ポテトサラダ	ご飯 ★ほうたてと小松菜のスープ ★親子煮 ★さつま芋の甘露煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え	ご飯 まいたけのすまし汁 かれいのムニエル 黒ごまソース ピーマンのカラフル炒め キャベツの沢庵和え	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ★タンドリーチキン ★大学芋風 スパゲッティサラダ	ご飯 しめじと豆腐の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼焼き 春キャベツと豚ばらのとろと煮 おくらと長芋のねばとろ和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え
合計	工:1551 蛋:66.4 塩:9.7	工:1532 蛋:59.8 塩:10.8	工:1535 蛋:67.6 塩:7.4	工:1490 蛋:53.9 塩:8.8	工:1568 蛋:56.3 塩:9.1	工:1548 蛋:63.5 塩:8	工:1503 蛋:56.9 塩:8.2
区分	05/22(月)	05/23(火)	05/24(水)	05/25(木)	05/26(金)	05/27(土)	05/28(日)
朝食	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★○いわしの煮炊き(うめ味) ★○小松菜のお浸し ★豆乳バナナ	食パン・ジャム ★パンブキンスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★まいたけの味噌汁 やわらかロールキャベツ ★小松菜おかか和え ヤクルト	レーズンパン コーンスープ ポトフ風 バナナ コーヒー牛乳	ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★○にしんの甘露煮 うぐいす豆 元気ヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ ○鶏肉やわらか煮 春野菜のコールスロー コーヒー牛乳	ご飯 ★まいたけと青菜の味噌汁 ★炒り豆腐 なめたけおろし いなさヨーグルト
昼食	カレーライス チーズ入りつくね 桃ヨーグルト	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 かれいの煮つけ 春野菜と豚肉のとろと煮 ★おからサラダ ★甘夏みかん	茶そばとろろ付き かき揚げ ★さつま芋と枝豆のサラダ バナナ	ご飯 ★なめことほうれん草の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース 筑前煮風 なすの和風ナムル ブルーベリー豆乳グルト	ご飯 ★トマトの味噌汁 豚肉の味噌炒め じゃがいもの土佐煮 ★ブロッコリーとツナのマヨサラダ ネーブル	★春味ごはん ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★さばの塩焼き 厚揚げときのこの煮物 いちごゼリー ダイスイ	ご飯 ★わかめと水菜の味噌汁 ★ポークチャップ 切干大根の旨煮 豆乳マンゴープリン
間食	あずきの蒸しパン	今川焼き(クリーム)	どら焼き	きんつば	かぼちゃババロア	ロールケーキ	バームクーヘン
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 かじきの照焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ★ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 ★豆苗とあさりの味噌汁 ★擬製豆腐 茄子の炒め煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え	ご飯 ★さつま芋の味噌汁 青椒牛肉絲風 アスパラ入りジャーマンポテト みつばとにんじんの白和え	ご飯 ★トマトと水菜の味噌汁 鮭の甘醤油焼き ★南瓜の煮物 ★ピーマンのカラフルサラダ	★麦ごはん とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き アスパラの炒め物 ★ポパイサラダ	ご飯 麩とみつばのすまし汁 鶏肉のカレー焼き 里芋とツナの煮物 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 ★ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★わらの菜種焼き 大根と豚肉の照り煮 たらもサラダ
合計	工:1580 蛋:59.4 塩:8.4	工:1548 蛋:63.8 塩:9.2	工:1502 蛋:51.3 塩:9.3	工:1535 蛋:59.3 塩:8.1	工:1574 蛋:66.7 塩:8.7	工:1505 蛋:71.3 塩:8.7	工:1561 蛋:58.1 塩:8.1
区分	05/29(月)	05/30(火)	05/31(水)	<div style="text-align: center;">  <p>★ 5月の行事予定 ★</p> <p>5/5 こどもの日 おやつに「鯉のぼりどら焼き」を提供します。</p> <p>※食材の仕入れや在庫状況により、急遽献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。</p> </div>			
朝食	ご飯 キャベツの味噌汁 ★○豆乳がんもの含め煮 ○味付まぐろ おかか風味 C a ヨーグルト	食パン・ジャム キャベツのスープ ○肉しゅうまい ★ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★しめじの味噌汁 ○こらや豆腐の煮物 味付まぐろ おかか風味 ★豆乳バナナ				
昼食	山菜うどん 揚げ茄子の肉味噌あんかけ ★さつま芋サラダ フルーツミックス	ご飯 ★小松菜と油揚げの味噌汁 ★鮭の南蛮漬 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え みかん	ご飯 レタスとコーンのスープ エビフライ ナポリタンスパゲッティ もやしのナムル ★甘夏みかん				
間食	★コーヒーゼリー ホイップ付	いちごシュークリーム	レモンケーキ				
夕食	★麦ごはん ★あさりと小松菜の味噌汁 ★鮭の塩こしょう焼き ビーフ入り野菜炒め ★菜の花の辛子和え	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ 豚肉と野菜のブルコギ風 ★南瓜のレモン煮 春雨サラダ	ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 ★鶏肉のくるみ味噌焼き ★さばじゃが ★菜の花とささみのポン酢和え				
合計	工:1445 蛋:56.2 塩:11.2	工:1505 蛋:45.7 塩:7	工:1404 蛋:63.7 塩:8				