

2023年 5月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
<p>1</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・ほうれんそう) 牛ひじきそぼろ(しそ)</p> <p>昼基 ごはん 豚玉のオイマヨ炒め ビーンズサラダ(チーズ)</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ チョレギサラダ(水菜) ニラ玉スープF</p>	<p>2</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) ツナたま炒め</p> <p>昼基 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのかにかま和え</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん たらのパン粉焼き ベーコンポテトサラダ スープ煮(カリフラワー) ヨーグルト</p>	<p>3</p> <p>朝基 黒糖ロールパン2個 チーズ 切り干し大根のマヨサラダ</p> <p>昼基 牛乳T オレンジF 1/6カット 3個</p> <p>夕基 ごはん 鶏肉の照り焼き 炒り卵 赤だし(えのき)</p> <p>添基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 チンゲンサイのナムル</p>	<p>4</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじT</p> <p>昼基 味付けのりT 魚介のガーリックトマトパスタ</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 麦ごはん(100)T 鶏肉のごまネーズ焼き 白菜とじゃこの酢和え ひじきとツナの炒め煮</p>	<p>5</p> <p>朝基 ロールパン2個 マーガリン ウィンナーと菜の花のソテー</p> <p>昼基 牛乳 マンゴー</p> <p>夕基 ごはん 回鍋肉F たけのこ汁 こいのぼりカレー 海草サラダ かしわもちF</p>	<p>6</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(人参・えのき) 納豆F</p> <p>昼基 水菜の煮びたし 三色丼F 厚揚げのかにかまあんかけ</p> <p>間 のむヨーグルトT</p> <p>夕基 ごはん 鮭のチーズ焼き トマトサラダ フルーツのヨーグルト和え</p>	<p>7</p> <p>朝基 ピザトースト 牛乳 もも</p> <p>昼基 具だくさん焼きそば 酢の物(大根)</p> <p>添基 ごはん プルコギ 大学芋風 ワンタンスープ</p>
<p>8</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(なめこ・たまねぎ) 千草焼き</p> <p>昼基 ごはん 鮭のムニエル こふきいも(チーズ) フレンチサラダ</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 麦ごはん(100)T 山賊焼き 水菜の昆布あえ 厚揚げのしょうが炒め</p>	<p>9</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) ひじきとツナサラダ(マヨ)</p> <p>昼基 ふりかけ(おかか) ごはん 牛肉の中華風煮 ブロッコリーのナムル</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん トンカツ もやしとニラのソテー 卵スープ(洋) みかんヨーグルト</p>	<p>10</p> <p>朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2 スクランブルエッグF</p> <p>昼基 牛乳T キウイ</p> <p>夕基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF なすの揚げ浸しT</p> <p>添基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ</p>	<p>11</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) 焼きれんこん(カレー)</p> <p>昼基 ごはん ミートオムレツ グリーンサラダ</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 じゃこたくごはん 肉じゃがF 菜の花のごまあえ</p>	<p>12</p> <p>朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン 白菜とベーコンのスープ</p> <p>昼基 牛乳 バナナT</p> <p>夕基 ごはん 赤魚の塩焼き ほうれん草の白和え 里芋とたけのこの土佐煮</p> <p>添基 ごはん タッカルビ風 ニラ玉もやしF 春雨スープ</p>	<p>13</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆F</p> <p>昼基 きゅうりの昆布あえ ビビンバ丼F</p> <p>間 蒸焼きしゅうまい のむヨーグルトT</p> <p>夕基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF こまつなの煮浸し リンゴゼリー</p>	<p>14</p> <p>朝基 トースト(2枚) いちごジャム マーガリン</p> <p>昼基 ゆで野菜サラダF 牛乳 パイナップル</p> <p>添基 鶏肉のカルボナーラ風パスタ 海草サラダ</p> <p>夕基 ごはん さわらの梅焼き じゃがいもそぼろ炒め 添 赤だし(水菜)</p>
<p>15</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) じゃこピーマン</p> <p>昼基 ごはん 豚と切り干し大根の中華炒め 蒸焼き餃子</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ビーンズサラダ(さつまいも)</p>	<p>16</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ)</p> <p>昼基 カレーそぼろ ごはん さわらの西京焼き 白菜の昆布あえ 添 菜の花と厚揚げの煮浸し</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん 酢鶏 ニラたまスープ ももヨーグルト</p>	<p>17</p> <p>朝基 黒糖ロールパン チーズ スープ煮(青菜・ウィンナー)</p> <p>昼基 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個</p> <p>夕基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー ひじきとれんこんサラダ</p> <p>間 きなこプリン</p> <p>添基 麦ごはん(100)T 豚肉の胡麻照り焼 ほうれん草のおかか和え 添 とうふのすまし汁F</p>	<p>18</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(とうふ・えのき) 厚焼きたまご</p> <p>昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 ピクルス(キャベツ) 添 かぼちゃサラダT(チーズ)</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ チョレギサラダ(キャベツ)</p>	<p>19</p> <p>朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム ツナと野菜のソテー</p> <p>昼基 牛乳 バナナT</p> <p>夕基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 大根のじゃこ和え ビーンズカレーライス 卵ポテトサラダ グレープゼリー</p>	<p>20</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆F</p> <p>昼基 ブロッコリーのかにかま和え えびチャーハンT 小松菜と揚げのナムルT</p> <p>間 のむヨーグルトT</p> <p>夕基 ごはん ガリバタチキン トマトとチーズのサラダ</p>	<p>21</p> <p>朝基 サンドイッチ(ツナ・ハム・チーズ・卵)</p> <p>昼基 牛乳 パイナップル</p> <p>添基 牛丼 煮浸し(水菜・うすあげ)</p> <p>夕基 ごはん 豚肉のチンジャオロース 中華スープF マンゴーヨーグルト</p>
<p>22</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(えのき・白菜) きんぴられんこん</p> <p>昼基 ごはん ひき肉と豆腐のニラ炒め 切り干し大根のナムル</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん いわしのかば焼き風 こふきいも(あおのり) 青菜と春雨のうま煮</p>	<p>23</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鮭そぼろ</p> <p>昼基 ごはん 豚しゃぶマリネ さつまいもサラダ</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 たこもずくの酢のもの</p>	<p>24</p> <p>朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2 じゃがたらサラダ</p> <p>昼基 牛乳 キウイ</p> <p>夕基 ごはん さばのねぎみそ焼き 切り干し大根の昆布和え</p> <p>添基 ほうれん草のお浸し</p> <p>夕基 ごはん ごまごまチキン にんじんシリシリサラダ 卵スープ(洋)</p>	<p>25</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 厚揚げのしょうが炒め</p> <p>昼基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) 卵サラダ</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん 豚肉の中華風煮 青菜とひじきのナムル</p>	<p>26</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン ウィンナーと卵のソテー</p> <p>昼基 牛乳 バナナT</p> <p>夕基 ごはん 鶏肉となすのポン酢がけ 白和え(さやいんげん)</p> <p>添基 ごはん さばのカレームニエル ピクルス(キャベツ) 添 ミネストローネ(コンソメ・トマト味) プリン</p>	<p>27</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆(糸引き)</p> <p>昼基 菜の花のごまあえ ミルク担々麺 蒸焼き餃子</p> <p>間 のむヨーグルトT</p> <p>夕基 麦ごはん(100)T 牛肉と厚揚げの甘から炒め 竹輪の卵とじ</p>	<p>28</p> <p>朝基 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム</p> <p>昼基 肉だんごと麦のスープ 牛乳 もも</p> <p>添基 ごはん いかのチヂミ 春雨サラダ</p> <p>夕基 筍ごはん 鶏肉の塩焼き きんぴらごぼう 添 赤だし(えのき)</p>
<p>29</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) じゃこ炒め</p> <p>昼基 ふりかけ ごはん チリコンカン風 グリーンサラダT</p> <p>間 牛乳T</p> <p>夕基 ごはん ポークピカタ キャベツのソテー 添 ポテトサラダ(スキム)</p>	<p>30</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 大豆とツナの炒め煮</p> <p>昼基 ごはん 鶏肉とチンゲンサイの中華炒め 切り干し大根のナムル</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん ホキの二色天 ほうれんそうのごまマヨ和え ヨーグルト(いちご)</p>	<p>31</p> <p>朝基 ロールパン2個T チーズ ハムエッグ</p> <p>昼基 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個</p> <p>夕基 ごはん 梅ハニーポーク フレンチサラダ</p> <p>添基 ごはん 豆腐ハンバーグF 水菜の昆布あえ すまし汁(白菜・ゆば)T</p>				