

2022年 5 月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
						1 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム ウィンナーと野菜のソテー 牛乳 もも ごはん えびかに玉 蒸焼き餃子 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 切り干し大根とじゃこのサラダ
2 ごはん みそ汁(豆腐・こまつな) 牛ひじきそぼろ(しそ) ごはん 豚豆のオイスターマヨ炒め トマトとブロッコリーのサラダ 牛乳 ごはん 焼きとり 菜の花のごま和え かきたま汁	3 ごはん みそ汁(南瓜・油揚げ) ツナたま炒め ビビンバ丼 チョレギサラダ(キャベツ) 牛乳 ごはん たらのパン粉焼き カリフラワーのカレーソテー マカロニサラダ ヨーグルト	4 黒糖ロールパン2個 マーガリン リヨネーズポテト 牛乳 キウイ ごはん 焼きさばのゆずみぞれかけ 豚汁 ハヤシライス 海藻サラダ オレンジゼリー	5 ごはん みそ汁(豆腐・大根) きんぴらごぼう ごはん 豚しゃぶマリネ かぼちゃサラダ 牛乳 ごはん かしわもち 中華ちまき風 エビフライ(鯉のぼり風) たけのこ汁	6 ロールパン2個 チーズ 切り干し大根のソース炒め 牛乳 パナナ ごはん 鶏肉の塩焼き なすとピーマンの味噌炒め 菜の花とにんじんの白和え ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 青菜とひじきのナムル	7 ごはん 納豆 みそ汁(えのき・たまねぎ・人参) しろなの煮びたし 他人丼 すまし汁(白菜・にんじん) のむヨーグルト ごはん 鮭のマヨコーン焼き トマトと水菜のサラダ 春雨スープ	8 サンドイッチ(ツナナムチーズ卵) 牛乳 バイナップル 海鮮あんかけ焼きそば 小松菜と揚げのナムル ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のお浸し フルーツのヨーグルト和え
9 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 高野豆腐の含め煮 味付けのり ごはん ミートボールのケチャップ煮 グリーンサラダ 牛乳 麦ごはん(100) 山賊焼き 切り干し大根のはりはり漬け かきたま汁	10 ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 干草焼き(ひじき) ごはん 梅ハニーポーク かぼちゃサラダ(チーズ) 牛乳 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 蒸焼きシュウマイ 中華スープ	11 ロールパン2個 いちごジャム キャベツとウィンナーのソテー(卵) 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き はくさいの卵炒め ブロッコリーのかにかま和え ごはん テンジャオロース ほうれん草のナムル ヨーグルト	12 ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) ひじきの炒め煮 金時豆の甘煮(市販) ごはん さわらの照焼 里芋の土佐和え 切り干し大根の群のもの ブロッコリーのかにかま和え 牛乳 ごはん トンカツ ハムと菜の花のソテー 卵スープ(洋)	13 レーズンパン1個 イエロー1個 白菜のクリームスープ 牛乳 パナナ ごはん 豆腐ステーキそぼろかけ かきたま炒め 鶏肉のおろしポン酢がけ ごはん カレイのチーズ焼き ケチャップソテー マッシュパンピング ヨーグルト	14 ごはん 納豆 みそ汁(里芋・しめじ) 焼きれんこん(カレー) ナポリタン 麦と野菜のスープ のむヨーグルト 小松菜とじゃこの混ぜごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ ごはん 厚揚げのしょうが炒め	15 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム ス克蘭ブルエッグ 牛乳 もも 麻婆丼 ほうれん草のナムル ごはん 牛肉のしぐれ煮 ひじきとツナマヨ和え
16 ごはん みそ汁(油あげ・豆腐・小松菜) 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮(製品) ごはん 焼き魚のプロバンス風 グリーンサラダ 牛乳 麦ごはん(100) 油淋鶏 わかめの中煮スープ ヨーグルト	17 ごはん みそ汁(えのき・にんじんにゃくキャベツ) 高野の卵とじ ごはん 牛肉と野菜のオイスターマヨ炒め フレンチサラダ 牛乳 麦ごはん(100) さわらのごま焼き 水菜の昆布あえ 南瓜のそぼろあんかけ	18 黒糖ロールパン2個 チーズ 肉だんごと麦のスープ 牛乳 キウイ ごはん ポテト・チーズオムレツ カレー炒め え 春雨スープ パナナケーキ ごはん 豚肉のトマト煮 切り干し大根とひじきのサラダ	19 ごはん みそ汁(えのき・たまねぎ・はくさい) 大豆とツナの炒め煮 ごはん 鮭のマリネ マカロニサラダ 牛乳 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中煮炒め 小松菜と揚げのナムル	20 ロールパン2個 ブルーベリージャム 野菜炒め(朝) 牛乳 パナナ ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 煮浸し(青菜・厚揚げ) ビーンズカレーライス ポテトサラダ(スキム)	21 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 ブロッコリーのかにかま和え ミルク担々麺 蒸焼き餃子 のむヨーグルト ごはん 赤魚のアクアパッツァ ミネストローネ(コンソメトマト味) ごぼうのサラダ	22 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム ツナと野菜のソテー 牛乳 バイナップル とりむねのみそマヨ丼 焼き厚揚げ ごはん チャップチェ ニラ玉スープ
23 ごはん みそ汁(えのき・たまねぎ・人参) ぎんせい豆腐 ごはん エビチリ 切り干し大根のナムル 牛乳 大豆とツナの混ぜごはん 豚肉のしょうが炒め 菜の花のおひたし	24 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) きんぴられんこん ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風 きゅうりとにんじんのピクルス ケチャップソテー 牛乳 ごはん 鶏肉のマヨ生巻焼き 水菜の昆布あえ 白菜とじゃこのごま酢あえ	25 黒糖ロールパン2個 マーガリン じゃがたらサラダ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 もやしとニラのソテー フレンチサラダ ごはん さばの竜田揚げ 青菜とひじきのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	26 ごはん みそ汁(もやし・ほうれん草) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) ごはん すき焼き風煮 きゅうりのツナあえ 牛乳 ごはん トンテキ カリフラワーのカレーソテー 海藻サラダ	27 ロールパン2個 いちごジャム ウィンナーと卵のソテー 牛乳 パナナ ごはん いわしのかば焼き風 切り干し大根のはりはり漬け なすのそぼろ煮 麦ごはん(100) 肉じゃが ほうれん草の白和え	28 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆(糸引き) 菜の花のごまあえ 魯肉飯風(るーろーはん) 春雨サラダ のむヨーグルト ごはん タンドリーチキン さやいんげんと人参のソテー キャベツとハムのミルクスープ	29 ピザトースト 牛乳 もも 肉わかめうどん 厚揚げのしょうが炒め 麦ごはん(100) ホキのキノコマヨネーズ焼き マッシュパンピング 卵スープ(洋) プリン
30 ごはん みそ汁(豆腐・大根・人参) 干草焼き(ひじき) ごはん かわいい西京焼き 白菜の昆布あえ 里芋の土佐煮 牛乳 ごはん 群豚 スープ(中華風コーン)	31 ごはん みそ汁(白菜・えのき) 鮭そぼろ ごはん ひき肉と豆腐のにら炒め 春雨サラダ 牛乳 ごはん ガリパタチキン 切り干し大根とじゃこのサラダ ヨーグルト					