

平成24年

5月度

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食			1	2	3	4	5
朝食			パン 牛乳 ポテトサラダ	茶粥 漬物 牛乳 白ナのとえ物	パン 牛乳 法蓮草とベーコンのソテー	卵雑炊 漬物 牛乳 大根の煮物	パン 牛乳 小松菜のスープ煮
昼食			握手こね寿司 高野の炊き合わせ フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏のやわらか煮 にしんの煮物 フルーツ 味噌汁	炊き込みご飯 変わり出し巻 葱・モヤシ・烏賊の酢味噌和え フルーツ 清汁	ごはん 鱈・海老・アスパラの天フラ 牛蒡サラダ フルーツ 味噌汁	オムライス マカロニサラダ みつ豆 ジュリアンスープ
おやつ			手作り抹茶ケーキ レモンティー	ルーベラ コーヒー	ダックワーズ ミルクティー	プリン	かしわもち 昆布茶
夕食			ごはん 豚ともやしの生姜炒め 金平牛蒡 フルーツ 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き 落のそぼろ煮 フルーツ 味噌汁	ごはん 鱈のホイル蒸し焼き 手作り豆腐のなめ茸かけ 白オの煮浸し 味噌汁	ごはん 豚のピリ辛炒め 五目蒸しの葛あん フルーツ 中華スープ	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋と竹輪の旨煮 フルーツ 味噌汁
朝食	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン コーヒー牛乳 クラムチャウダー	青菜粥 漬物 牛乳 人参とアスパラの卵とじ	パン 牛乳 キャベツのサラダ	中華粥 いりこ味噌 牛乳 小松菜の三色煮	パン 牛乳 じゃが芋と豚のポトフ	卵雑炊 漬物 牛乳 隠元とささみのおかか和え	パン 牛乳 大豆団子のオニオンスープ
昼食	ごはん 豚のクワ焼き 春雨サラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 牛蒡のとえ物 フルーツ なめことオクラの葛汁	カレーライス ブロッコリーのサラダ 漬物 ブルーベリーヨーグルト	ごはん 白身魚フライ キャベツの煮浸し フルーツ 茸の豆乳スープ	チャーハン 酢豚 春雨サラダ やわらか杏仁 ワンタン皮スープ	空豆ご飯 野菜塩ラーメン えびシューマイ フルーツ	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの和え物 野菜ゼリー 味噌汁
おやつ	いちごクレープ コーヒー	キティーカステラ アイスミルクティー	手作り桃ゼリー	手作りどら焼き 緑茶	オレンジゼリー	黒糖焼き 昆布茶	抹茶もみじ饅頭 ほうじ茶
夕食	空豆ご飯 赤魚の煮つけ 卵の花 マンゴープリン 味噌汁	ごはん 蒸し鶏のトマトソースかけ ヒロウスの煮物 フルーツ コンソメスープ	ごはん ホキの唐揚げ野菜あん 割干大根煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん う巻き卵 豆腐の更紗あん フルーツ 味噌汁	ごはん 鮭の七味焼き 大根の金平 フルーツ かきたま汁	ごはん 豚の香味焼き 牛蒡と揚げの炒め煮 フルーツ 味噌汁	ゆかりご飯 鱈の若狭焼き 白ナと油揚げの煮浸し フルーツ 味噌汁
朝食	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン コーヒー牛乳 白オの豆乳スープ	卵雑炊 牛乳 くぎ煮 昆布大豆煮	パン 牛乳 大根サラダ	発芽米粥 牛乳 出し巻卵 はちみつ梅肉	パン 牛乳 隠元とハムのサラダ	青菜雑炊 漬物 牛乳 アスパラとツナのサラダ	パン 牛乳 法蓮草のスープ
昼食	赤飯 刺身盛り合わせ 南瓜の含め煮 フルーツ 茶碗蒸し	ごはん ひれカツ 切干大根煮物 フルーチェ ミニ入麺	ごはん メルルーサのピカタ 湯菜ヒロウスの煮物 フルーツ 豚汁	Aねぎトロ井 Bサラダ寿司井 三色稲荷の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏唐揚げ野菜ソースかけ 卵の花 フルーツ コンソメスープ	Aあんぱん Bクロワッサン あっさりスパゲティサラダ コーヒーゼリー クリームシチュー	網野ばら寿司 大豆と桜エビの煮物 フルーツ 清汁
おやつ	いちごショートケーキ レモンティー	サブレ コーヒー	黄味あん饅頭 昆布茶	シュークリーム 紅茶	青りんごゼリー	ワッフル コーヒー	鈴焼き アップルジュース
夕食	ごはん 松風焼き モヤシのとえ物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 小松菜のとえ物 マンゴープリン かき玉汁	ごはん 牛肉と玉葱のオイスター炒め 春雨のとえ物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鱈のタンドリー焼き 白オの三杯酢和え フルーツ くずし豆腐汁	ごはん おでん(5種) 公魚の南蛮漬け フルーツ 味噌汁	ごはん ミートローフ 小松菜の三色浸し フルーツ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 隠元和え物 フルーツ 味噌汁
朝食	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン コーヒー牛乳 キャベツとベーコンのカレースープ	ゆかり粥 漬物 牛乳 小鯛のさっぱり煮	パン 牛乳 オムレツ	卵雑炊 漬物 牛乳 隠元とさつま揚げの炒め煮	パン 牛乳 野菜のチキンスープ	しらす粥 漬物 牛乳 小松菜のとえ物	パン 牛乳 白オの豆乳スープ
昼食	ごはん 豚と茄子のオイスター炒め 大根のべっこう煮 フルーチェ 味噌汁	山菜おこわ ざるそば 黒豆がんも煮物 フルーツ	ごはん コロッケ(牛肉・カニクリーム) 切干大根煮物 ブルーベリーヨーグルト かき玉汁	寿司バイキング 握り寿司5種 細巻き3種 稲荷寿司 軍艦巻 煮浸し フルーツ 味噌汁	ごはん 赤魚のおろしあんかけ 豆腐の田楽 フルーツ 茶そば	豚玉丼 三色稲荷の煮物 漬物 フルーツ 味噌汁	駅弁当 あさりご飯 魚フライ 烏賊軟炒焼き ウィナー 和え物 ミニスパ フルーツ ミニ蕎麦
おやつ	黒糖水ようかん	抹茶しぐれ 昆布茶	プリン	コーヒー牛乳カステラ レモンティー	夕張メロンムース	紫芋まんじゅう ほうじ茶	ベビーシュー アイスミルクティー
夕食	炊き込みご飯 鱈の生姜煮 青梗菜のとえ物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き 白ナと梅焼きの煮浸し フルーツ コンソメスープ	ごはん 鮭の塩焼き 胡瓜とわけぎ酢味噌和え フルーツ ミニ入麺	ごはん 八宝菜 えびシューマイ フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 南瓜の煮つけ フルーツ 味噌汁	ごはん 鱈の葱味噌焼き 金平牛蒡 フルーツ 清汁	ごはん 鶏のやわらか煮 枝豆がんも みつ豆 味噌汁
朝食	27	28	29	30	31		
朝食	パン コーヒー牛乳 トマトと卵のスープ	発芽米粥 のり佃煮 牛乳 大豆団子の煮物	パン 牛乳 大根サラダ	玄米粥 漬物 牛乳 隠元と鶏の胡麻風味炒め	パン 牛乳 法蓮草のソテー		
昼食	ごはん カレイの煮つけ 茄子の揚げ浸し アセロラゼリー 味噌汁	カレーライス 豆腐サラダ 漬物 ブルーベリーヨーグルト	ごはん 鱈の照り煮 ヒロウスの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん ミートオムレツ 海の幸海藻サラダ コーヒーゼリー コーンポタージュ	ごはん ホキのムニエル 金平牛蒡 フルーツ 味噌汁		
おやつ	酒まんじゅう 昆布茶	苺のロールケーキ コーヒー	抹茶あずきゼリー	林檎のタルト Aコーヒー Bカルピス Cアイスミルクティー	和菓子 緑茶		
夕食	ごはん 豚のもろみ焼き 春雨サラダ フルーツ のっぺい汁	ごはん ソイの更紗あん 白ナと油揚げの煮浸し フルーツ 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 法蓮草のとえ物 マンゴープリン コンソメスープ	きのこご飯 刺身(3種) 三色稲荷の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 豚じゃが 小松菜のナムル フルーツ寒天 味噌汁		