

2021年5月

月間献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
日付	5/31					5/1	5/2
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳					チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	豚肉のポン酢炒め ごぼう天煮付け ポテトサラダ キウイフルーツ					ぶりがま風味焼き 春雨ソテー インゲン梅マヨ和え 味噌汁(Mix)	ハヤシライス コロケ マンゴーヨーグルト
夕	鱈の照り焼き ミニ焼きそば いんげんごまだれ和え 味噌汁(Mix)					鶏肉と茄子味噌炒め 白菜玉子とじ ブロッコリーピーナツ和え キウイフルーツ	あじのみりん焼き 里芋けんちん煮 オクラマヨおかか和え 味噌汁(白)
日付	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干えび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆腐煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ 味噌汁(Mix) 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 味噌汁(Mix) 牛乳
昼	魚の竜田揚げ れんこん金平 ひじきサラダ 味噌汁(Mix)	わかめごはん きつねそば 酢味噌和え 野菜中華炒め	中華風おこわ 鮭塩焼き ふきおかか和え けんちん汁	鯖マヨネーズ焼き 南瓜煮付け 白菜おくら和え バナナ	鶏肉揚げ煮 ごぼうペーコン煮 なめたけおろし 味噌汁(赤)	豆御飯 赤魚粕漬焼き 玉葱とハムのマリネ風 オレンジ	オープンオムレツ キヌサヤしめじ和え カリフラワークリーム煮 味噌汁(Mix)
夕	豚肉と厚揚げ 長芋磯部揚げ 伴三絲 ゼリー	鶏肉トマト煮 ニラもやし炒め カリフラワーサラダ 黄桃	豚しゃぶ風 さつま芋天ぷら 玉葱サラダ 洋梨	牛肉じゃが 若竹煮 大根サラダ なめこ汁	さば煮付け チャブチ 小松菜の生姜和え フルーツ(みかん缶)	メンチカツ 大根うま煮 青菜のキノコ和え 味噌汁(白)	鱈生姜煮 豆腐田楽 いんげん磯辺和え ローリー
日付	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	牛肉しぐれ煮 エビシューマイ 切干大根サラダ 味噌汁(Mix)	麻婆豆腐 春巻 ブロッコリー中華和え フルーツ(マンゴー)	鮭の南蛮漬け 大豆サラダ こんにゃく炒め煮 味噌汁(赤)	ゆかり御飯 とんこつラーメン 餃子 ナムル	アジ照り焼き 炒り豆腐 もやしサラダ キウイフルーツ	ポークカレー 北海扇フライ フルーツポンチ 福神漬	白身魚葱味噌焼き ふき土佐煮 スパゲッティーサラダ 吸物
夕	カレーピラフ ブロッコリーピーナツ和え クリームコロケ ゼリー	麦飯 白身魚の酒蒸し 茄子揚げ煮浸し とろろいも	豚肉の塩たれ炒め さつまいも甘辛煮 いんげんフレーク和え 黄桃	さわらのみりん焼き 野菜炒め 大根レモン和え 洋梨	鶏肉クリーム煮 玉葱玉子とじ オクラ和え 味噌汁(赤)	赤魚煮付け 里芋磯煮 小松菜コーン和え 味噌汁(Mix)	豆腐ステーキ じゃが芋とペーコン炒め 法蓮草和え物 フルーツ(みかん缶)
日付	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆腐煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	ひら天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	赤飯 刺身 炊き合わせ 茶碗蒸し	若芽御飯 伊勢うどん がんも煮 ブロッコリーサラダ	和風ハンバーグ 若竹煮 春雨酢の物 オレンジ	さけ胡麻焼き 切干大根炒め煮 スナックえんどうゴマ和え 味噌汁(Mix)	シーフードフライ 茄子そぼろ炒め 大豆サラダ バナナ	あなご散らし寿司 高野豆腐煮 キウイフルーツ 味噌汁(白)	豚肉とキャベツみそ炒め 里芋サラダ ぜんまい炒め煮 吸物
夕	鶏肉マスタード焼き 野菜炒め 三色なます ローリー	赤魚と野菜蒸し カリフラワーとマト煮 オクラおかか和え 黄桃	さば味噌煮 きぬさや和風炒め ほうれん草サラダ 吸物	肉団子中華風煮 南瓜ソテー もやしのポン酢和え ゼリー	白身魚の酒蒸し 大根ツナ煮 白和え 味噌汁(赤)	牛肉スタミナ炒め じゃが芋磯煮 菜の花辛子和え ローリー	ブリ照焼き 中華風煮 スパゲッティーサラダ フルーツ(みかん缶)
日付	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ポトフ キヌサヤソテー サラダ 洋梨	豚肉の生姜焼き 長芋白煮 キャベツごまマヨ和え バナナ	ゆかり御飯 焼うどん 肉団子甘酢あんかけ ポテトサラダ	タンドリーチキン さつま芋小豆煮 法蓮草ピーナツ和え オレンジ	フキ御飯 さば塩焼き ひじき炒り煮 フルーツポンチ	炒飯 エビカツフライ 白菜中華和え 中華スープ	白身魚味噌マヨ焼き 冷奴 大豆と竹輪煮 吸物
夕	カレイ生姜煮 豆腐肉味噌かけ さつま芋サラダ 吸物	麻婆茄子 エビシューマイ やしと胡瓜わさびマヨ和え かきたま汁	とんてき風 蒸し茄子の香味ソース 菜種和え 黄桃	鯖味噌漬焼き きのこ甘辛炒め オクラおかか和え 吸物	牛柳川風煮 大根のべっこう煮 もやし磯辺和え 味噌汁(白)	鯖マヨネーズ焼き じゃが芋梅煮 キャベツサラダ ゼリー	鶏肉と野菜炒め 長芋ステーキ ブロッコリーおかか和え 洋梨