

令和5年 5月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	1	2	3	4	5	6
朝食		鶏つくね・鮭 だし巻き卵・きんぴらごぼう ご飯・チンゲン菜の味噌汁・果物	ツナマヨサンド 生ハム・豆腐サラダ ミネストローネ ヨーグルト	アスパラベーコン・明太卵焼き キノコソテー・和風ポテトサラダ ご飯・ネギとえのきの味噌汁	ハムエッグ・焼き魚 いかと豆腐の甘辛煮・サラダ ご飯・玉ねぎの味噌汁	ピーマンと豚肉の黒酢炒め 魚肉ソーセージ・ゆで卵・サラダ ご飯・キャベツの味噌汁・果物	チーズマフィンバーガー エビとブロッコリーのガーリック炒め ポタージュ・果物
夕食		ハンバーグ・シーフードシチュー はんぺんのトウモロコシ揚げ ご飯・コンソメスープ	ヤンニョムチキン 魚の煮物・ナムル ご飯・純豆腐スープ	餡掛けチャーハン 魚のみぞれ煮・春雨サラダ 参鶏湯・果物	タンドリーチキン 魚のソテー チンゲン菜のお浸し ご飯・厚揚げの味噌汁	ちらし寿司 生姜焼き・甘辛大根 玉ねぎの味噌汁・かしわもち	チンジャオロース 魚のパン粉焼き・厚揚げの煮物 ご飯・中華スープ
日	7	8	9	10	11	12	13
朝食		ネギダレ鶏・焼き魚 カブの葉の浅漬け・サラダ ご飯・ほうれん草の味噌汁	ピザトースト ポークオムレツ コンソメスープ・果物	ウインナー入り卵焼き 白身魚ゆず昆布蒸し 青菜豆腐・果物 ご飯・わかめスープ	ハムとキャベツの甘酢炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・キャベツの味噌汁	肉豆腐・焼き魚 ブロッコリーのお浸し キノコソテー ご飯・澄まし汁	たまごサンド・ベーコン スモークサーモン・オンサラダコ ーンスープ・果物
夕食		ハヤシライス サーモンのピカタ カボチャのサラダ ネギ塩スープ・果物	うどん(温)・焼き魚 鶏のハニーマスタード炒め 根菜の煮物・春雨サラダ	バターチキンカレー エビフライ・カラフルサラダ トマトスープ・フルーツ杏仁	かつ丼・白身魚の炒め物 ほうれん草のお浸し 人参と豆腐の味噌汁・果物	鶏の唐揚げ・鮭の南蛮漬け タルタルサラダ アスパラの胡麻和え ご飯・ポトフ	麻婆豆腐 魚の中華風照り焼き 露しナムル・ご飯・春雨スープ
日	14	15	16	17	18	19	20
朝食		鶏そぼろ・サバの照り焼き オムレツ・豆腐サラダ ご飯・ニラとえのきのスープ	ハンバーガー ナゲット・サラダ 野菜たっぷりスープ・果物	ウインナー・シラス梅和え 厚揚げの煮物・サラダ ごはん・ネギと卵の味噌汁	鶏ハム・納豆 茶碗蒸し・サラダ ご飯・豆乳味噌スープ	ベーコンエッグ・魚の煮物 春雨サラダ・白菜の塩昆布和 ご飯・ネギと豆腐の味噌汁	ホットドッグ・ハワイアンサラダ コンソメスープ ヨーグルト・果物
夕食		ペペロンチーノ 大豆胡麻味噌煮 キャロットラペ ブイヤベース・果物	餃子・サバの辛みそ炒め 豆苗ときのこのガーリックソテー 塩昆布きゅうり ご飯・豚汁	照りマヨチキン・魚の幽庵焼き ピーマンの揚げびたし ご飯・かきたま汁	回鍋肉・魚の塩焼き 筑前煮・インゲンの胡麻和え ご飯・中華スープ	お好み焼き 魚味噌バター焼き 大根ステーキ・酢の物 ご飯・澄まし汁	タコ焼き マリネサラダ
日	21	22	23	24	25	26	27
朝食		ベーコン・目玉焼き・納豆 白菜の塩昆布和え ご飯・肉団子スープ	フレンチトースト サラダ・チーズ クラムチャウダー・果物	ネギダレ鶏・茹で卵 昆布の佃煮・生ハムサラダ ご飯・チンゲン菜の味噌汁	豚しゃぶ・焼き魚 ポテトサラダ・若竹煮・果物 ご飯・ブロッコリーの味噌汁	チーズつくね・煮魚 目玉焼き・きんぴら・マリネ ご飯・豆乳スープ	BLTバーガー サラダ・ヨーグルト オニオンスープ
夕食		ロールキャベツ ほっけの塩焼き ポテトサラダ・甘辛レンコン ご飯・けんちん汁	キンパ・タコザンギ えのき明太マヨ和え 3色ナムル わかめスープ・果物	春巻き・魚の煮つけ 大豆の炒め煮・カブの葉の漬物 ごはん・揚げとわかめの味噌汁 果物	焼きそば・エビフライ 人参しりしり・トマトサラダ 大根の味噌汁・大学芋	豚丼・温泉卵 魚のホイル焼き 豆腐ステーキ・ポキサラダ 小松菜の味噌汁	ガリパタチキン・鮭ザンギ 揚げ出し豆腐・にら玉炒め ご飯・ニラと豆腐の味噌汁
日	28	29	30	31	・	・	・
朝食		ウインナー・魚のムニエル 野菜入り厚焼玉子・わかめの酢の物 ご飯・シイタケと水菜の味噌汁	ベーコンエッグオープンサンド ハッシュドポテト サラダ・バナナ カボチャのスープ	豚の生姜焼き・魚の煮物 ゆで卵・サラダ・チーズ ご飯・肉団子スープ			
夕食		味噌ラーメン・チャーシュー 魚の中華炒め・ゆで卵 ブロッコリーのおかか和え	鶏の竜田揚げ・さんまの蒲焼き 麻婆もやし・きんぴらごぼう ご飯・酸辣湯	照り焼きチキン 白身魚の甘酢あんかけ 磯部和え・炒りこんにゃく ご飯・玉ねぎの味噌汁			