



# 5月の献立表



	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)	5月19日 (日)	5月20日 (月)	5月21日 (火)
朝食	☆厚揚げの煮物 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆煮物 (がんも) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (油揚げ) たらこふりかけ	☆卵とじ (はんぺん) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱) ・おかかふりかけ	☆炒り豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃	☆ウインナーソテー 鮭雑炊 味噌汁 (ふ)	☆オムレツ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たいみそ	☆ハムエッグ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (しめじ) のり佃
昼食	とろろそば (温) ・肉味噌豆腐 パンプキンサラダ 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) ・きのこ麻婆豆腐 ほうれん草の中華炒め 甘酢和え (トマト) 中華スープ (玉子) 果物 (キウイフルーツ)	・ご飯 (150g) 白身魚トマトソース ・チンゲン菜ソテー さつまいもとりんご のサラダ コンソメスープ (いめじ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) 蒸し鮭杓イソース ・大豆煮豆 ・貝割れサラダ コンソメスープ (玉ねぎ) ヨーグルト	・ご飯 (150g) ・豚の生姜焼き 炒め物 (アスパラ) 冷やっこ 清汁 (ふ) 缶果物 (パイン缶)	わかめしらすご飯 ・さばの塩焼き たらこ煮 (ほうれん草) ゴマ酢和え (もやし) 味噌汁 (麩) ・オレンジゼリー	・ご飯 (150g) ・牛肉時雨煮 白菜と揚げの煮物 トマトサラダ 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)
夕食	・ご飯 (150g) ・鯖西京焼き ・里芋煮っ転がし お浸し (菊菜) 清汁 (えのき) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・さばのネギ味噌焼き 蓮根炒め物 ツナとピーマンの和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) ・鶏肉の山椒焼き 里芋のおかか煮 いんげんの梅肉和え 清汁 (豆腐) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 鶏団子と野菜の煮物 煮物 (なす) もやしのお浸し 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) エビフライ 煮物 (小松菜) カラワケサラダ 味噌汁 (えのき) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 鶏肉の甘酢あん しらたきのピリ辛炒め 和え物 (チンゲン菜) 味噌汁 (さつまいも) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) 鯖の味噌煮 煮物 (大根) 胡麻和え (ほうれん草) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (しば漬け)
3時	マドレーヌ ※オレンジゼリー	レモンケーキ ※プリン	ドーナッツ ※抹茶ババロア	蒸しパンココア ※チョコババロア	黒糖饅頭 ※イチゴゼリー	抹茶ワッフル マロンババロア	牛乳ケーキ ※コーヒーゼリー

00 ジャスミン・パセリ

チョコバナナ

00 セージ

プリンアラモード





# 5月の献立表

	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26日 (日)	5月27日 (月)	5月28日 (火)
朝食	☆厚揚げの炒め物 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆煮物 (がんも) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ	☆あんかけ豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆おムツ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ	☆あんかけ豆腐 卵雑炊 味噌汁 (わかめ)	☆卵とじ (はんぺん) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たらこふりかけ	☆厚揚げの煮物 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお
昼食	・ご飯 (150g) 山椒煮 (赤魚) 春雨の炒め物 酢の物 (きゅうり) 味噌汁 (玉葱) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) ポークピカタ ・なす田楽 じゃこピーマン 味噌汁 (ふ) みかん缶	・ご飯 <b>郷土料理</b> ・水炊き風 (鶏) ☆だし巻卵の明太マヨ <small>かけ</small> 白和え (高菜) イチゴゼリー <small>白濁したマヨネーズの水炊き ポーク酢と目玉焼き</small>	・牛丼 ふきの煮物 胡麻和え (ほうれん草) 清汁 (ふ) 缶果物 (黄桃缶)	ハヤシライス インゲンソテー 人参のマスタード和え 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) 鮭の南蛮漬け <small>チンゲン</small> 青梗菜の煮物 ・長芋とオクラの磯和え 味噌汁 (なす) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) 鱸の塩焼き アスパラの炒め物 トマトサラダ かき卵汁 果物 (パイナップル)
夕食	・ご飯 (150g) 豚みそ炒め ☆卵の花 ゆかり和え (白菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 <b>ミツバ バジル 焼き飯</b> 魚のねぎソース ひじきの煮物 ・レモン和え (白菜) 中華スープ (いめじ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) ・かれいおろし煮 ・煮物 (切り干し大根) 菜の花のお浸し 清汁 (とろろ昆布) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) 鮭の南部焼き 茄子の土佐煮 ポテトサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鱸の幽庵焼き 南瓜のはちみつレモン煮 和え物 (白菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) ・お好み焼き 炒め物 (ほうれん草) サラダ (カリフラワー) 味噌汁 (豆腐) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 豚肉の辛子醤油炒め ・ふろふき大根 和え物 (チンゲン菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)
3時	紫芋饅頭 ※抹茶ゼリー	エクレア ※ヨーグルトババロア	ミニカスタードワッフル ※イチゴムース	チョコバウムクーヘン ※イチゴババロア	お菓子盛り合わせ ※ピーチゼリー	マイケーキ ※チョコババロア	カスタードケーキ ※バニラババロア

00 ミント・アロエ  
フレンチトースト

00 ラベンダー・オリーブ  
フレンチトースト

00 シナモン  
プリンアラモード

00 サフラン・タイム  
クッキー





# 5月の献立表



	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)				
朝食	☆スクランブルエッグ ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (じゃがいも) ・ おかかふりかけ	☆ウインナーソテー ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) のり佃煮	☆チリコンカン ・ ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) のり佃煮				
昼食	・ ご飯 (150g) 鶏肉の梅焼き きんぴら (レンコン) 和え物 (菜の花) 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ ご飯 (150g) ・ 鮭の塩焼き 天ぷら <span style="background-color: yellow;">松花堂弁当</span> 三色なます 赤だし (豆腐) 抹茶ゼリー	・ ご飯 (150g) ・ 鶏からあげ 白菜の煮物 茄子と胡瓜の和え物 味噌汁 (里芋) 缶果物 (パイン缶)				
夕食	・ ご飯 (150g) 白身魚のカレーマヨ焼き 五目野菜煮 ・ わさび酢和え 味噌汁 (ふ) <sup>(めし)</sup> 漬物 (しば漬)	・ ご飯 (150g) ミートオムレツ 付合 ・ 蒸ししゅうまい ほうれん草カニカマ和え コンソメスープ (玉葱) 漬物 (かっぱ)	・ ご飯 (150g) 鯖の柚子焼き 南瓜の煮物 いんげんごま和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)				
3時	ミニマフィン ※マスカットゼリー	ベルギーワッフル ※プリン	田舎饅頭 ※抹茶ゼリー				

00 ジャスミン・パセリ

あんみつ