

2021年5月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	3	4	5	6	7	8
朝食	GW 欠食期間	GW 欠食期間	GW 欠食期間	ご飯、味噌汁、目玉焼き、ウインナソーテ、インゲンとツナのみそマヨ炒め、サラダ、たらこ	ごはん、味噌汁、魚の開き、なめたけおろし、モヤシとベーコンの生姜炒め、果物、納豆、漬物	おにぎり、味噌汁、キャロットサラダ、ヤクルト、浅漬け
夕食				ご飯、味噌汁、ミルフィーユ梅シソとんかつと付け合わせ野菜、マカロニサラダ、果物	カレーライス、わかめスープ、ツナサラダ、フルーツヨーグルト	ご飯、野菜スープ、チキンのワイン蒸し、マカロニサラダ、果物
	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯、味噌汁、野菜のコンソメ炒め、なめたけ入り卵、たくあん納豆、漬物	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、コンソメスープ、目玉焼き、サラダ、ウインナソーテ、果物	ご飯、味噌汁、魚の開き、ちくわともやしの梅肉和え、かにかまサラダ、納豆、佃煮昆布	ご飯、味噌汁、野菜のかき揚げ、大根おろし、こんにゃくのピリ辛煮、卵豆腐、梅干し	ご飯、味噌汁、焼きさつま揚げ、おひたし、スクランブルエッグ、きんぴら、納豆、漬物	朝粥、すいとん汁、トッピング各種、煮卵、果物
夕食	ご飯、味噌汁、肉じゃが、和風サラダ、キムチ、果物	ニンニクおかかチャーハン、海苔とニラのスープ、から揚げサラダ、デザート、浅漬け	サバカレーライス、コンソメスープ、蒸し鶏サラダ、フルーツヨーグルト、ラッキョウ	ご飯、かきたま汁、豚肉と新じゃがの甘辛みそ炒め、トマトサラダ、果物	ご飯、鶏と野菜のコンソメ煮、マカロニサラダ、点心、アイスクリーム、佃煮昆布	親子丼、味噌汁、ビーンズサラダ、カボチャの甘煮、浅漬け
	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯、味噌汁、キャベツと卵の炒め物、魚肉ソーセージのマヨチーズ焼き、酢の物、納豆、漬物	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、コンソメスープ、スクランブルエッグ、ミックスベジサラダ、ナゲットソーテ、果物	ご飯、味噌汁、卵豆腐、ちくわの磯部揚げ、おひたし、納豆、じゃこふりかけ	ご飯、味噌汁、キャベツとさつま揚げの煮びたし、かき揚げと大根おろし、ゆで卵、ふりかけ、佃煮、梅干し	ご飯、味噌汁、ハムエッグ、おひたし、高野豆腐の含め煮、早煮昆布、塩辛	おにぎり、味噌汁、ポテトサラダ、バナナ、浅漬け
夕食	ご飯、味噌汁、豚のさっぱり焼き、青梗菜の胡麻味噌あえ、レバーのしぐれ煮、果物	ご飯、味噌汁、春キャベツと豚肉のピリ辛炒め、若竹煮、ツナサラダ、デザート	ご飯、小松菜のワンタンスープ、塩サバの香草ガーリック焼きと付け合わせ野菜、蓮根きんぴら、ゼリー	ご飯、味噌汁、アスパラと手羽元のから揚げ、小松菜とゆで卵の胡麻マヨサラダ、ヨーグルトレモン寒天	えだまめご飯、春雨スープ、ユウリンチイ、大根サラダ、果物	月見うどん、かき揚げ、新玉ねぎとトマトのサラダ、果物
	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、煮卵、大根おろし、オクラ納豆、漬物、果物	パン、ジュース、珈琲牛乳、牛乳、コンソメスープ、サラダスパゲティ、ウインナソーテ、	ご飯、味噌汁、コロケ、ハムソーテ、サラダ、人参しりしり、たらこ、漬物、果物	ご飯、味噌汁、魚の開き、ちくわもやし、切り干し大根煮、サラダ、塩辛、納豆	ご飯、味噌汁、目玉焼き、大根おろし、野菜炒め、酢の物、ふりかけ、味海苔	おにぎり、味噌汁、ゆでたまご、おひたし、ハッシュドポテト、浅漬け
夕食	豆カレーライス、中華スープ、から揚げサラダ、果物	ご飯、味噌汁、魚の塩焼きおひたし、ひじきの五目煮、カボチャの甘煮、浅漬け	ピビンバ、わかめスープ、豆腐サラダ、デザート、キムチ	ご飯、味噌汁、じゃがいもと鶏の胡麻風味煮、大根サラダ、果物	わかめご飯、味噌汁、白身魚の胡麻マヨ醤油だれと付け合わせ野菜、里芋のそぼろ餡、果物	汁なし担々麺、中華スープ、ポテトサラダ、杏仁豆腐、浅漬け
	31					
朝食	ご飯、味噌汁、根菜と白滝の煮物、小松菜とツナの和え物、果物、梅干し、ネギ納豆					
夕食	ご飯、澄まし汁、イカともやしのみそバター炒め、ちくわときゅうりの胡麻マヨ、パンナコッタ					