

# 月間予定献立表(H26 5月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	金	パン 味噌汁 オムレツ ヨーグルト	ご飯 肉じゃが とろろ浸し 煮豆	ご飯 豆腐ステーキ ごま和え 味噌汁
2	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ご飯 焼き魚 南瓜のそぼろ煮 フルーツ・味噌汁	ご飯 鶏のみぞれあん 梅肉和え 味噌汁
3	日	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト	ロールパン ミートスパゲッティ 野菜サラダ・ゼリー スープ	ご飯 うま煮 生姜酢和え 味噌汁
4	月	パン 味噌汁 ほうれん草ソテー ヨーグルト	ご飯 卵コロッケ ピーナッツ和え もずく酢	ご飯 魚の炊き合わせ 枝豆豆腐 吸い物
5	火	パン 味噌汁 ひじき煮 ヨーグルト	ご飯 鶏のくわ焼き 木の芽和え さつまいもの甘煮	ご飯 牛肉とピーマン炒め 煮物 スープ
6	水	パン 味噌汁 たまごとし ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 ポテトサラダ おかか和え	ご飯 大根と肉だんごの醤油煮 辛子和え 味噌汁
7	木	パン 味噌汁 白菜の煮込み ヨーグルト	おにぎり ちゃんぽん レバニラ炒め トマトゼリー	ご飯 豚肉のカレー焼き ブロッコリーの天ぷら 味噌汁
8	金	パン 味噌汁 そぼろ煮 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の一口カツ 辛子和え なすの旨煮	ご飯 すり身団子煮 南瓜のクリーム煮 味噌汁
9	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	中華丼 さっぱりサラダ フルーツゼリー スープ	ご飯 茹で鶏のわさびマヨソース 煮物 味噌汁
10	日	パン 味噌汁 スープ煮 ヨーグルト	ちらし寿司 えびと野菜の煮物 ごま和え・煮豆 豆腐のすりなかし汁	母の日 ご飯 鶏肉のさじ焼き のり和え 人参サラダ
11	月	パン 味噌汁 金平ごぼう ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ 生姜酢和え スープ	ご飯 魚の唐揚げ おろし和え 味噌汁
12	火	パン 味噌汁 ほうれん草ソテー ヨーグルト	ご飯 鶏ミンチのつくね おかか和え 味噌汁	ご飯 ポークビーンズ 卵焼き 中華スープ
13	水	パン 味噌汁 五目煮 ヨーグルト	カレーライス 野菜サラダ ゼリー・福神漬け スープ	清掃日 ご飯 すき焼き煮 酢の物 けんちん汁
14	木	パン 味噌汁 クリーム煮 ヨーグルト	おにぎり 梅わかめうどん 田舎煮 りんごのコンポート	ご飯 大豆の煮物 甘酢和え 味噌汁
15	金	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト	えんどうご飯 焼き魚 里芋まんじゅうあんかけ かき玉汁	ご飯 鶏ミンチのレモン焼き 煮物 わさび和え

16	土	パン 味噌汁 ウインナー炒め ヨーグルト		ご飯 うま煮 酢の物 煮豆		ご飯 ピーマンの肉詰め 煮とうふ 味噌汁	
17	日	パン 味噌汁 甘辛煮 ヨーグルト		ロールパンサンド グラムチャウダー 和え物 ゼリー		ご飯 魚の梅煮 味噌炒め 吸い物	
18	月	パン 味噌汁 そばろ煮 ヨーグルト		ご飯 和風ハンバーグ マカロニのカレー炒め もずく酢		ご飯 ゴマ味噌煮 里芋の緑かけ スープ	
19	火	パン 味噌汁 ケチャップ炒め ヨーグルト		ご飯 魚の揚げ煮 木の芽和え 人参たらこ炒り		ご飯 えびたま 磯辺和え 味噌汁	
20	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 マーメレードチキン 鉄火味噌 スープ		ご飯 肉豆腐 ピーナッツ和え 味噌汁	
21	木	パン 味噌汁 白菜の煮物 ヨーグルト		黒米おにぎり 冷やしそーめん 南瓜のそばろあんかけ ゼリー		ご飯 魚のカレーあんかけ 和え物 味噌汁	
22	金	パン 味噌汁 煮なま酢 ヨーグルト		ご飯 筑前煮 冷や奴 酢の物		ご飯 豚肉のケチャップ煮 金平ポテト 味噌汁	
23	土	パン 味噌汁 ぜんまい煮 ヨーグルト		さつまいもご飯 魚の煮付け 中華和え 味噌汁		ご飯 親子煮 揚げなすの南蛮漬け スープ	
24	日	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト		ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け ゼリー・スープ		ご飯 かきあげ 紅白なま酢 レバー炒め	
25	月	パン 味噌汁 ブロッコリー和え物 ヨーグルト		ご飯 焼き魚 ポテトサラダ なすの忘れ煮		ご飯 鶏肉と大豆の煮物 煮浸し 味噌汁	
26	火	パン 味噌汁 たまごどじ ヨーグルト		ご飯 肉だんごのチリソース ごま和え 中華スープ		ご飯 野菜炒め 厚揚げの煮物 味噌汁	
27	水	パン 味噌汁 洋風煮 ヨーグルト		炊き込みご飯 豆腐の野菜あんかけ ずんだ和え 酢の物		ご飯 魚の味噌煮 三色ナムル かき玉汁	
28	木	パン 味噌汁 ケチャップ煮 ヨーグルト		いなり寿司 かけそば 煮物 デザート(水羊羹)		ご飯 豚肉の生姜焼き わさび和え 味噌汁	
29	金	パン 味噌汁 ツナ炒め ヨーグルト		ご飯 鶏天 野菜のくず煮 もずく酢		ご飯 煮魚 麩入りたまごどじ 味噌汁	
30	土	パン 味噌汁 ジャーマンポテト ヨーグルト		牛丼 辛子味噌 煮豆 吸い物		ご飯 麻婆豆腐 中華和え 中華スープ	
31	日	パン 味噌汁 卵焼き ヨーグルト		ロールパン あんかけスパゲッティ ひじきサラダ スープ		ご飯 鶏のさっぱり煮 和え物 味噌汁	