

5月

週間献立表

	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 金山寺和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 だしまき卵 ピーマンとシラスの和え物 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき炒め煮 なめたけ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 オクラの和え物 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 エノキのたらこ炒め ブロッコリのおかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 かぼちゃのそばろにゆかり和え ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 魚のゆずみそ焼き いんげんとじゃこの煮びたし オレンジ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 鶏の塩麴焼き 大根の梅岡おかか和え キウイ すまし汁(かか)	ご飯(80g) 魚のみぞれかけ オクラのポン酢和え ゼリー すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) チンジャオロース 中華風サラダ バナナ 中華スープ	ロールパン 鮭のソテータルタルソース 海藻サラダ ゼリー トマトスープ	ご飯(80g) ふわっと卵とえびのチリソース 中華和え やわらか杏仁豆腐 春雨スープ	ご飯(80g) 魚のごま照焼 豆腐のカニ風味あんかけ オレンジ すまし汁(オクラ)
おやつ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 黒糖しっとりまんじゅう	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 今川焼	牛乳 ほうれん草と豆乳のケーキ	牛乳 抹茶ワッフル
夕食	ご飯(80g) 牛肉の香味和え くるみ和え バナナ すまし汁(花麴)	ご飯(80g) 魚のスープ煮 生姜風味和え 洋ナシ缶 すまし汁(まいたけ)	ご飯(80g) 豚肉のスタミナ焼き アスパラの胡麻和え りんご なめこの味噌汁	ご飯(80g) 魚の梅煮 海苔わさび和え 黄桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) うま煮 キャベツの酢の物 りんご すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 山椒焼き ゆ大根の煮物 キウイ すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 豚と厚揚げの高菜炒め みょうが和え 白桃缶 すまし汁(手まり麴)