

5月

# 週間献立表

	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 金山寺和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ポン酢和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいものかか煮 ごま和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー サラダ ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとじゃこの炒め 煮 青梗菜のお浸し たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 ピーマンとしらすの和え 物 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 和え物 ふりかけ(鮭)
昼食	豚丼 ピーナッツ和え オレンジ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 白身魚のフライ 海藻サラダ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏肉のみそチーズ焼き キャベツおかか和え 白桃缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の香味焼き イカと大根の煮物 バナナ すまし汁(とろろ昆布)	赤飯 牛肉と厚揚げの炒め 物 蒸し鶏のゴマドレ和え オレンジ すまし汁(大根)	おにぎり 冷やし中華 焼売 マンゴープリン	ご飯(80g) 豚肉のカレー醤油炒め 小松菜と竹輪の和え 物 りんご すまし汁(冬瓜)
おやつ	牛乳 プチヨコケーキ	牛乳 金時豆	牛乳 豆乳きなこゼリー	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 クレープ
夕食	ご飯(80g) 海老団子甘酢炒め 彩り野菜のナムル キウイ 中華スープ	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 梅肉和え 洋ナシ缶 すまし汁(かにか)	ご飯(80g) 煮魚 れんこんのカレー風 味きんぴら キウイ すまし汁(えのき)	ご飯(80g) マーボー豆腐 中華風春雨サラダ 黄桃缶 中華スープ	ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き 磯和え フルーツカクテル すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 鶏肉のハニマスソース カリフラワーとビーツのサラダ バナナ コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の塩焼き キャウリの酢の物 白桃缶 豚汁

