

# 献立表

2018年5月1日 ~ 2018年5月15日

日付	朝食	昼食	3時おやつ	夕食
5/1 火	黒糖食パン ポトフ ヨーグルト(キウイソース) 豆乳	ご飯 白身魚のマスタード焼き 青梗菜の煮浸し さつま芋サラダ パインとマンゴーのコンポート	桃まんじゅう	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース 畑菜の味噌煮
5/2 水	胚芽食パン じゃがいものそぼろ煮 しろなの和え物 牛乳	ご飯 お吸い物 松風焼き 人参炒り豆腐 隠元のピーナッツ和え	パームロールとバタークッキー	ご飯 八宝菜 海鮮シュウマイ もやしのナムル
5/3 木	食パン 野菜炒め りんごのコンポート 豆乳麦芽コーヒー	ご飯 かれいの揚げ浸し 切干大根の炒め煮 小松菜のわさび和え はちみつヨーグルト	今川焼き	ご飯 味噌汁 肉豆腐 春雨サラダ
5/4 金	マーブル食パン がんと里芋の煮物 大根の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 茄子の含め煮 金平ごぼう	ピーチゼリー	ご飯 メヌケの生姜煮 青梗菜の和え物 帆立サラダ
5/5 土	食パン カラフルスクランブルエッグ 春菊のお浸し いちご牛乳	わかめご飯 味噌汁 たらの菜種焼き きざみ昆布の炒り煮 白菜の胡麻和え	クリームワッフル	ご飯 味噌汁 ポークステーキ コールスローサラダ
5/6 日	キャロットパン 豆腐チャンプル 玉葱のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の南部焼き かぶの煮物 小松菜のお浸し メロンとみかん	セレクトジュース	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の醤油マヨ和え
5/7 月	食パン 厚揚げのそぼろ炒め 青菜の和え物 豆乳麦芽コーヒー	ご飯 あじの山椒焼き ひじきの煮物 キャベツの変わり和え オレンジ	柏餅風	ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ じゃがいもの含め煮
5/8 火	黒糖食パン カレーソテー はちみつヨーグルト 豆乳	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしソテー 小松菜のお浸し バナナヨーグルト	パームロールとバタークッキー	ご飯 味噌汁 ほきのみりん焼き しろなのおろし和え
5/9 水	胚芽食パン マカロニのトマト煮 みかんのコンポート 牛乳	ご飯 ぶりの塩麹焼き 冬瓜のくず煮 カリフラワーの和え物 パインムース	ドーナッツ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしの青じそ和え
5/10 木	食パン チーズスクランブルエッグ りんごのコンポート 飲むヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒ソース かぶの煮物 胡瓜の酢の物	和のパンケーキ	ご飯 めだいの和風ムニエル コンソメ煮 白菜のお浸し
5/11 金	マーブル食パン じゃがいものそぼろ煮 ドレッシング和え 豆乳	ご飯 ホキのおろし煮 れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え キウイとみかん	スイスロール(バニラ)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し
5/12 土	食パン 魚肉ソーセージと野菜のソテー 卵サラダ 牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き ブロッコリーのガーリックソテー 南瓜サラダ	カスタードケーキ	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 卵の花 フレンチサラダ
5/13 日	キャロットパン 白菜とツナの炒め物 小松菜のサラダ 豆乳	ご飯 白身魚の塩焼き 炒り豆腐 畑菜のおかか和え 黄桃と洋梨	ほほえみ喫茶 (母の日おやつ)	ご飯 お吸い物 親子煮 金平ごぼう
5/14 月	食パン クリーム煮 はちみつヨーグルト 野菜ジュース	ご飯 お吸い物 中華卵焼き 昆布とがんもの煮物 青菜のおかか和え	ドームケーキ	ご飯 麻婆豆腐 海鮮シュウマイ わかめの酢の物
5/15 火	黒糖食パン スクランブルエッグ 菜の花の和え物 牛乳	ご飯 豚肉の味噌炒め 厚揚げの煮物 ポテトサラダ メロンとみかん	オレンジゼリー	ご飯 お吸い物 さばのみりん焼き マカロニサラダ