

## 献立表

5月

|    | 日  | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
|    | 15   | 16  | 17   | 18  | 19  | 20   | 21  |
| 朝食 | パン<br>パンプキンスープ<br>オムレツ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛乳             | 米飯200g<br>味噌汁<br>さつま煮<br>たらと鶏のミートボール<br>金平ポテト<br>梅干し<br>牛乳    | 米飯200g<br>味噌汁<br>あじの塩焼き<br>野菜卵とじ<br>白菜のお浸し<br>のり佃煮<br>牛乳   | 米飯200g<br>味噌汁<br>豚肉野菜巻き<br>納豆<br>ほうれん草しらす和え<br>牛乳 | 米飯200g<br>味噌汁<br>鶏そぼろ信田煮<br>ゆかり和え<br>ふりかけ<br>牛乳     | 米飯200g<br>味噌汁<br>肉団子煮<br>じゃがいも土佐煮<br>梅干し<br>牛乳             | 米飯200g<br>味噌汁<br>かつ西京焼き<br>卵豆腐<br>小松菜海苔和え<br>のり佃煮<br>牛乳 |
| 昼食 | 米飯200g<br>味噌汁<br>白身魚の香味ソース<br>里芋そぼろあん<br>大根サラダ<br>デザート | えびとじ丼<br>味噌汁<br>オクラ和風サラダ<br>果物                                | オム焼きそば<br>中華スープ<br>焼き餃子<br>果物                              | 味噌ラーメン<br>春巻き・揚げシューマイ<br>杏仁豆腐                     | ハヤシライス<br>オニオンスープ<br>ロールキャベツクリーム煮<br>果物             | パン<br>ポトフ風<br>フライ盛り合わせ<br>シーフードサラダ<br>果物                   | スタミナ丼<br>味噌汁<br>ポテトサラダ<br>ミルクゼリー                        |
| 夕食 | 米飯200g<br>味噌汁<br>鶏の治部煮<br>冷奴<br>なす田楽<br>乳酸菌飲料          | 米飯200g<br>コーンスープ<br>鶏肉のトマト煮<br>きのこのバター醤油和え<br>南瓜サラダ<br>野菜ジュース | 米飯200g<br>味噌汁<br>白身魚の野菜あんかけ<br>えび茶巾<br>アスパラガスかけ<br>飲むヨーグルト | おにぎり<br>すまし汁<br>サバの味噌煮<br>南瓜そぼろあん<br>果物           | 炊き込みごはん<br>味噌汁<br>タラの磯部揚げ<br>炒り豆腐<br>菜の花菜種和え<br>ゼリー | 米飯200g<br>具沢山汁<br>ホッケの塩焼き<br>豆腐真丈の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>ヨーグルト | 米飯200g<br>味噌汁<br>柳川風煮<br>南瓜の煮物<br>大根の梅じゃこ和え<br>乳酸菌飲料    |
| 3時 | ホットケーキ   | プリンアラモード  | チーズケーキ   | さつま芋ケーキ   | 黒ゴマプリン  | どら焼き   | ドーナッツ   |