

5月の献立



		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)		
<p>今月のご当地おやつ 奈良県 【みむろ】</p>	朝食	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ コーヒー牛乳 ウインナーと野菜のトマト煮	わかめご飯 味噌汁 里芋のあんかけ	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお きのこの炒め煮	朝食	
	昼食	散らし寿司 五目豆 長芋の海苔和え 赤だし <b>散らし寿司</b>	ご飯 青椒肉絲 大根の薄くず煮 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼 もやしのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの煮付 いんげんのピーナツ和え 漬物 フルーツ	チキンライス 海老フライ ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	昼食	
	間食	鯛饅頭	エッグタルト 牛乳	みたらし団子	ロールケーキ 牛乳	柏餅	カントリーマアム 牛乳	間食	
	夕食	ご飯 豚肉のすき煮 もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き ほうれん草の錦糸和え えのきの清汁 漬物	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き ひじきサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の焼肉だれ炒め アスパラの味噌和え 切り麩の清汁 漬物	ご飯 ほっけの山椒焼き 茄子の香味和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の味噌煮 小松菜のツナ和え 漬物 フルーツ	夕食	
		7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 卵ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ じゃが芋とさつま揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 野菜のクリーム煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 小松菜のソテー	朝食	
昼食	ご飯 鮭の利休焼き オクラの塩昆布和え わかめの清汁 漬物	梅じゃこご飯 焼きうどん 大根のかにかまあん フルーツ	ご飯 鱈の磯辺揚げ 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 漬物	ご飯 ミートボールのケチャップ炒め キャベツとしらすの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の葱ソースだれ ほうれん草の辛子和え 茶碗蒸し 野菜ふりかけ	ご飯 豚肉の生姜炒め 長芋の酢の物 漬物 フルーツ	カレーライス アスパラの梅和え 漬物 フルーツ	昼食	
間食	ドーナツ	コーヒーゼリー 牛乳	豆乳饅頭	マドレーヌ 牛乳	ミニおはぎ	とと焼き 牛乳	バナナカステラ	間食	
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ ピーマンとさきみの甘辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 酢鶏 白菜と三つ葉のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子のスープ煮 もやしのナムル 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の山椒焼き アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と茄子の煮物 いんげんの青しそ和え 豆腐の清汁 漬物	ご飯 鯖のんにく醤油焼き 厚揚げの七味煮 漬物 フルーツ	ご飯 筑前煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物	夕食	

5月の献立

		14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ 茄子の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 人参のピーナツ和え	パン フルーツ コーヒー牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 柚子味噌 厚揚げの炒め煮	朝食	
昼食	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き もやしとピーマンの胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉じゃが 白菜の海苔和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の梅焼き いんげんの醤油マヨ和え 味噌汁 フルーツ <b>季節のご飯</b>	ご飯 天ぷら盛合わせ 茄子と茗荷の和え物 花麩の清汁 漬物 <b>季節の天ぷら</b>	ご飯 千草焼き ピーマンと薩摩揚げのピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のおろしポン酢かけ アスパラの辛子和え 味噌汁 チョコレート	豚肉の味噌炒め 青梗菜の和え物 もずくの清汁 漬物	昼食	
間食	シュークリーム 牛乳	たこ焼	フルーチェ 牛乳	紫芋饅頭	クリームコンフェ 牛乳	水ようかん	カスタードケーキ 牛乳	間食	
夕食	ご飯 ボークチャップ 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツのツナ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプル 大豆サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のオイスター炒め 南瓜の煮付 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の西京焼き 切干大根の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の七味焼き 海藻サラダ 漬物 フルーツ	夕食	
		21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	菜めし 味噌汁 茄子の煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツとツナのソテー	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター アスパラとさきみの和え物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ミートボール	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ キャベツの煮浸し	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 胡瓜の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 ミートローフ レタスの塩だれ和え コンソメスープ 漬物	ご飯 チキン南蛮 いんげんの磯和え 味噌汁 鮭ふりかけ	カツカレー 茄子の大葉和え 漬物 フルーツ <b>トッピングカレー</b>	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 きのこの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 赤だし <b>混ぜ寿司</b>	ほっけの塩焼き 大根とかいわれの和え物 かき玉汁 漬物	昼食	
間食	苺どら焼き	源氏パイ 牛乳	やわらかおかき	焼きプリンタルト 牛乳	みむろ <b>ご当地おやつ</b>	マフィン 牛乳	わらび餅	間食	
夕食	ご飯 牛肉の胡麻だれ炒め ひじき煮 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉ときのこの甘辛炒め じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の野菜あんかけ 牛蒡サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のトマト煮 春雨サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 ピーマンと竹輪のゆかり和え しろ菜の清汁 漬物	ご飯 じゅんさい鍋 もやしの土佐酢和え 漬物 <b>ご当地メニュー秋田県</b> フルーツ	ご飯 水餃子のスープ煮 オクラの和え物 漬物 フルーツ	夕食	
		28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	<p>1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1627kcal たん白質 59.6g 脂質 46.3g 塩分 6.4g</p>			
朝食	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ 茄子の炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとツナのサラダ					
昼食	ご飯 豚肉の甘酢炒め アスパラの辛子和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライの玉子とじ 小松菜の錦糸和え 味噌汁 ラムネ	山椒ご飯 冷麺 豆腐の味噌かけ フルーツ	中華丼 長芋のさっぱり和え 味噌汁 フルーツ					
間食	ワッフル 牛乳	りんごゼリー	ショコラブッセ 牛乳	うさぎ饅頭					
夕食	ご飯 赤魚の胡麻味噌焼き ポテトサラダ なめこの清汁 漬物	ご飯 牛肉の甘辛炒め いんげんの和え物 花麩の清汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース 里芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 大根の酢の物 もずくの清汁 漬物					