

(5月) 週間予定献立表

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ひじき煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平大豆 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 露と油揚げの煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	カレーライス わかめスープ アスパラガスのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の粕漬焼き 鶏蓮根 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉マーマレード焼き 南瓜えびそばろ餡かけ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鱈のにんにく生姜焼き 煮しめ 香の物 果物	ご飯 春雨スープ 八宝菜 青菜の中華風和え 香の物 果物	麻婆焼きそば ワンタンスープ ツナと玉子のサラダ 果物	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 青菜のソテー 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 道楽炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 カジキマグロの煮つけ おから炒り 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のおろし焼き 白菜と胡瓜の梅和え 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) ひじき蓮根 香の物

(5月) 週間予定献立表

	12日(月)	13日(火)	14(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ゼンマイの煮つけ とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平蓮根 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	わかめご飯 味噌汁 鯖の味醂焼き 白和え 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の西京焼き 切干大根の煮しめ 香の物 果物	ご飯 塩豚汁 赤魚の山椒味噌焼き 煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き 春雨炒め 香の物 果物	うな玉丼 味噌汁 長いもの梅酢和え 青菜の煮びたし 果物	スパゲティミートソース わかめスープ 五色サラダ 果物	ご飯 ツナクリームシチュー ハムエッグ 薩摩芋のサラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮込み 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ そぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 酢のもの 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 ふろふき大根 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鱈) 牛蒡の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の煮物 お浸し 香の物