



5月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・煮浸し	鮭の香り寿司 煮しめ盛り合せ 鱧の吸い物・オレンジ	魚の煮付け ごま豆腐(酢味噌) 吸い物・漬け物
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・オランダ煮	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーサラダ シチュー・バナナ	魚の味噌マヨ焼き とろろ・ジョア けんちん汁
3 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根ひじきなます す・南瓜の含め煮	桜えび入り豆ご飯 サバの塩焼き・ごま和 豆乳みそ汁・オレンジ おやつロールケーキ	豚肉のあっさり煮 春雨のきんぴら カニとほうれん草の 吸い物・漬け物
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・里芋煮物	魚の湯引き(酢味噌) 茄子のそぼろ煮 茶碗蒸し・バナナ	ぶりの照り焼き ふきのおかか煮 生姜スープ・漬物
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・金時豆	ひじきご飯・魚の味噌 煮・マカロニサラダ 茶そば・オレンジ	豚肉の生姜焼き オクラとわかめ和 え・スープ・漬物
6 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 とろろ	ミニパン・ピカタ 鶏肉の黒酢煮 トマトスープ・バナナ おやつ いちご杏仁	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸い物 漬け物
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・蒸茄子	赤飯・魚の塩焼き オクラのごま和え かき玉汁・バナナ	鶏肉の甘辛煮・ゼリー ほうれん草のワサビ醬 油和え・スープ
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・オランダ煮	カレーピラフ 牛肉のおろし煮・オランダ きのこスープ・スイカ	鮭のムニエル キャベツのサツと煮 和風チャウダー・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・茄子煮	焼き鮭のとろろあん ひじきと南瓜の煮物 牛乳みそ汁・スイカ	鶏肉のごま煮 ほうれん草のマヨネーズ 和え・ミネストローネ・漬物
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮物・ごま和	鶏肉とごぼう煮物 蒸し茄子の酢醤油 素麺のみそ汁・バナナ	魚の味噌マヨ焼き さっぱりカニポテト スープ・漬け物
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐と野菜煮物 わかめ酢の物	お弁当 豆ご飯・鯉たたき 煮しめ・ポテサラ けんちん汁・スイカ	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー ハンペンの吸い物 おやつ 黒まん
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・生姜和え	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合せ トマトもずく和え・バナナ	魚のおろし煮 カニの卵蒸し寄せ 吸い物・漬け物
13 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	うなぎ丼・スイカ きゅうりの三杯酢 とろろ昆布の吸物 おやつ プリン	豚肉のみそ煮 ブロッコリーの明太 和え・コーンスープ 漬け物
14 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・ごま和	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 和風チャウダー・オレンジ	白身魚の梅煮 ピース豆腐(酢味噌) 吸い物・漬け物
15 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・ひじき煮	海老のかき揚げ そら豆サラダ 吸い物・オレンジ	鶏肉のマーマレード煮 里芋のごま煮 豆腐の吸物・漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・豆腐煮	かしわ飯・サラダ 太刀魚の塩焼き 生姜スープ・スイカ	カレイの煮つけ とろろ・野菜ゼリー ハンパンのみそ汁
17 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます 茄子の煮浸し	魚のムニエル マカロニサラダ ミネストローネ・スか おやつ プチシュー	豚肉の醤油焼き ほうれん草のワサビ 醬 油和え・山芋のかき 玉汁・漬け物
18 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	いなり寿司 煮しめの盛り合わせ 明太みぞれ汁・ルツ	チキンのトマト煮 春雨とハム酢の物 吸い物・漬け物
19 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 筑前煮・とろろ	魚の煮付け フゲソ菜の生姜煮 茶碗蒸し・スイカ	太刀魚の塩焼き トマトサラダ 吸い物・漬け物
20 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸和え物 おかず金平	ハヤシライス はんぺんサラダ なす煮・ヨーグルト おやつ ティラミス	鶏肉のやわらか煮 長芋ともずく酢の物 コーンスープ 漬け物
21 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・キャベツ煮	魚の天ぷら オクラの梅肉和え 素麺の吸物・スイカ	マーボー豆腐 蒸し茄子・ソフール たまごスープ
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子 大豆と昆布煮物	私の献立・ゆわ ^り ー グリンピース彩ご飯 鱈の ^ハ ク ^ー 醤油焼き ア ^ハ ラ ^う ごま和・ ^ホ ク ^ー ク ^ー ユ	鮭の塩焼き(外外) 小松菜のナムル そばの吸い物 漬け物
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・なます	レタス巻き 煮しめ盛り合せ 鶏の五目汁・オレンジ	鶏肉の黒酢煮 枝豆豆腐・漬け物 ニラ卵スープ
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 えのき茸和え物	枝豆みょうがご飯 ゆで豚のごまダレ 干草和え・吸物・ ^ハ ナ おやつ 抹茶ババロア	魚の旨み中華煮 豆腐の野菜あんかけ カニと春雨のスープ 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・なます	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンスープ・スイカ	鶏肉の生姜照焼き うずら豆の煮物 豆乳みそ汁・漬け物
26 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ルツ煮・金平	オムライス きのこ牛肉の煮物 クリームシチュー・ヨーグルト	魚の粕漬け焼き マヨポンごま和え 大根汁・漬け物
27 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	カニチャーハン 鶏肉のごま煮 中華風スープ・りんご おやつ 水ようかん	魚の生姜煮 春雨とハムの酢の物 五目汁 漬け物
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・ごま和	カレイの煮付け ところてん 茶碗蒸し・スイカ	牛肉コロケ 長芋ともずく酢の物 人参スープ・漬け物
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・うずら	かつおのたたき 五目オランダ煮 吸い物・スイカ	親子煮・ジョア トマトのもずく和え 花麩の吸い物
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・筑前煮	豚肉の味噌風味焼き ほうれん草のマヨポンご ま和え・スープ・バナ	魚の煮付け・漬物 水菜のごま和え 大根カニスープ
31 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜とツナ和 え・茄子生姜煮	鶏肉の黒酢煮 豆腐のきのこあん そばの吸物・オレンジ おやつ タイヤキ	魚のおろし煮 ところてん 豆乳みそ汁 漬け物

献立は都合により変更する場合があります。

5/22の献立は川上栄養士の
考えた旬の献立です。



吉富鳳寿園

平成30年5月こんだて表