杉の郷　5月献立表

							5月1日(土)
朝							バターロールパン ミルクココア ツナサラダ
昼							おにぎり 焼きそば ウインナーソテー スープ
夕							ご飯 鶏肉のホイル焼き 玉ねぎとｶﾆｶﾏの胡麻ﾀﾞﾚｻﾗ 若竹煮
	5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)	5月8日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	スイートﾎﾟﾃﾄ小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵、たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ｺｰﾝサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 佃煮昆布、しば漬け	バターロールパン コーヒー ﾎﾟﾃﾄサラダ(朝用)
昼	鮭ご飯 里芋の田舎煮 小松菜の胡麻和え 豚　汁	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ ヨーグルト和え グリーンサラダ	チキンライス 海老フライ スパゲッティサラダ コーンクリームスープ	ご飯 卯の花バーグ セロリと胡瓜の酢の物 若竹煮 みそ汁(油揚げ、玉葱) 子供の日ｾﾞﾘｰ	ご飯 和風チキンカツ ジャーマンサラダ 竹輪とオクラの納豆和え みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 バーベキュー 漬物 カルピス	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き 筑前煮 玉子とピーマン ハムの炒め物 みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	他人丼 ツナときゅうりのバンバンジー 冷ややっこ	ご飯 とり肉の甘辛煮 オクラとしめじの豆板醤炒め 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ 清汁(はるさめ)	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 桜えびの和え物 大豆の五目煮	ご飯 さわらのムニエル かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え	ご飯 かれいの卸煮 ピーマン卵 五目きんぴら	ご飯 さば塩焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー ほうれん草炒め	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 厚揚げとキャベツの味噌炒め 金時豆
	5月9日(日)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ｺｰﾝサラダ
昼	ご飯 ブリ大根 はるさめサラダ 豆腐とニラの炒め物 けんちん汁	ご飯 きつねうどん 青菜のお浸し 三色きんぴら	ご飯 おでん 和風サラダ 赤だし	ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら 油揚げのおろし煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾜｶﾒ)	ご飯 さわら照り焼き 里芋の田舎煮 ほうれん草とツナのサラダ 豆乳入り味噌汁	ご飯 魚のフライ 冬瓜のかにあんかけ 塩昆布の和え物 みそ汁(にら、卵)	ハヤシライス シーチキンのドレッシング和え バナナ
夕	牛丼 レタスの胡麻酢和え みそ汁(人参、もやし)	ご飯 煮魚 きゅうりワカメ酢の物 じゃが芋の甘煮	ご飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんのソテー 卵豆腐	ご飯 赤魚のみそ煮 野菜の春雨炒め 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 鶏肉のマリネ 厚揚と切干大根の煮物 とうろく豆煮	ご飯 豚キムチ炒め じゃが芋の煮物 セロリと胡瓜の酢の物	ご飯 鯖のサラダ仕立て きのこと豚ひき肉の味噌炒め いんげんのピーナッツ和え
	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	スイートﾎﾟﾃﾄ小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ﾎﾟﾃﾄサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵、しば漬け	バターロールパン コーヒー ツナサラダ
昼	ご飯 鮭のムニエル かぼちゃの含め煮 ゆでブロッコリー 豚　汁	ご飯 鶏の唐揚げｵﾆｵﾝｿｰｽかけ ポテトサラダ キュウリとｶﾆｶﾏﾎﾞｺ酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 かじきのチーズのせピカタ 小松菜ともやしナムル 豆腐炒め 赤だし	ご飯 ピーマン肉詰め マカロニサラダ きんぴら みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 磯部揚げ イカとオクラの納豆和え こんにゃくの土佐煮 みそ汁(キャベツ)	海の幸入ライスカレー レタスと温泉卵のシーザーサラダ あんみつ	ご飯 鶏肉の梅じそ照り焼き ひじきとツナの甘辛煮 なすのゴマ味噌和え みそ汁(豆腐、みつば)
夕	親子丼 小松菜の胡麻和え みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 牛肉の甘辛煮 野菜ソテー オレンジフルーツゼリー	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え 里芋の煮物 ちくわの味噌ﾏﾖﾈｰｽ和	ご飯 赤魚と大根の煮つけ ほうれん草とベーコンの油炒め ささみとアスパラの梅肉和え	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根とツナの煮物 豆腐とわかめの和え物	ご飯 魚の蒲焼き 絹さやと鶏ささみの玉子とじ きゅうりワカメ酢の物	ご飯 赤魚の卸煮 きゅうりワカメのキムチ和え かぼちゃのそぼろ煮
	5月23日(日)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	小倉ﾊﾟﾝ 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 佃煮昆布、漬物	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ﾎﾟﾃﾄサラダ(朝用)
昼	ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら 胡瓜と山芋の酢の物 なめこ卸汁	ご飯 味噌カツ もやしのカレー炒め オクラのゆかり和え 豆腐とえのきの生姜汁	ご飯 鮭のホイル焼き じゃが芋のわさびサラダ いんげんの油炒め みそ汁(豆腐、なめこ)	ワカメ御飯 椎茸と竹の子のﾊﾞﾀｰ醤油ﾊﾟｽﾀ アスパラガスのサラダ コーヒー寒天 ベーコンスープ	ご飯 あじのつみれ揚げ 小松菜とひじきの煮物 なすとピーマンソテー みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 牛肉と野菜炒め 筑前煮 枝豆のおろし和え みそ汁(キャベツ)	ご飯 ぶりの照り焼き 大根とツナの煮物 ほうれん草サラダ 豆腐とねぎのスープ
夕	三色丼 わかめのごま炒め みそ汁(麩、ねぎ) 漬物	ご飯 さわらの塩焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー 小松菜の菜種和え	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 油揚げの炒め物 キャベツの胡麻和え	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 切干大根の田舎煮 しらす干し和え	ご飯 鶏肉の塩焼き 厚揚げのしょうが煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 魚の蒲焼き 絹さやと鶏ささみの玉子とじ 春雨の中華風酢の物	ご飯 ソーメンチャンプルー 里芋の味噌煮 ブロッコリーの胡麻辛子和え
	5月30日(日)	5月31日(月)					
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 チーズサラダ					
昼	ご飯 ポークピカタ 油揚げの炒め物 オクラのゆかり和え みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾜｶﾒ)	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのカレー炒め ピーナツなます 味噌汁小松菜あげ					
夕	ハヤシライス 和風サラダ バナナ チョコウエハース	ご飯 さわらの西京焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー きゃべつのゴマ酢和え					