

杉の郷 5月献立表

	5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	いちご小町 牛乳 ツナサラダ	ご飯 ジャーマンポテト みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト スパスアラダ	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 ミノオムレツ みそ汁 漬物	バターロールパン コーヒー牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 ぶりの照り焼き パンプキンサラダ 枝豆そばろ 赤だし	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き 水菜サラダ 大豆と昆布のうま煮 ワカメスープ	ご飯 焼きそば なすのサラダ みそ汁(豆腐、えのき) フルーツボンチ	ご飯 マカロニグラタン ほうれん草とツナのサラダ きやべつコンソメ煮	中華風炊きおこわ ウインナーの春巻き 中華コーンスープ チーズヨーグルトプリン	ご飯 鮭のホイル焼き 枝豆とキャベツサラダ 豚汁	ワカメ御飯 かに玉うどん いんげんのピーナツ和え マンゴーゼリー
夕	エビピラフ ミニにら玉 オニオンコンソメスープ へム鉄入り飲料ミルクコア	ご飯 あじの塩焼き カリフラワーのマリネ 豆腐とアスパラのオイスター-玉子炒め	ご飯 魚のあんかけ 胡瓜の胡麻和え 鶏レバーのピリ辛ソテー	ご飯 カジキ塩焼き オクラ納豆 ウインナーソテー	ご飯 麻婆豆腐 小松菜ともやしのピリ辛和え えびシューマイ	ご飯 五日卵焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物	ご飯 豚バラと白菜の重ね蒸し 豆サラダ 三色きんぴら
朝	5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュカスタード 牛乳 ハムサラダ	ご飯 だし巻き卵 みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 ミートボール みそ汁 漬物	バターロールパン コーヒー牛乳 コーンサラダ
昼	ご飯 さわらごま焼き 小松菜のおひたし 切干大根の煮物 みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め 水菜と鶏ささみサラダ シンプルサンラータン	ご飯 鶏肉としいたけの天ぷら アスパラとコーン白和えサラダ 温泉卵 みそ汁(そうめん、ねぎ)	ご飯 ポークチャップ りんごのサラダ 野菜スープ	[A]テリヤキバーガー [B]豆腐カツバーガー [共]フライドポテト [共]コーンクリームスープ [共]コーヒーゼリー	ご飯 かじきのしょうが焼き ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し	鮭ご飯 鶏むね肉のごま照り焼き レタスサラダ みそ汁(卵、ねぎ)
夕	中華丼 お豆腐シューマイ 鉄分入り玉子せんべい	ご飯 肉じゃが 小松菜胡麻和え 野菜の玉子とじ炒め	ご飯 魚の梅煮 ブロッコリーの胡麻辛子と和え にらレバー炒め	ご飯 豆腐とエビの中華煮 れんこんのしゃきしゃき酢 焼きようざ	ご飯 あじの塩焼き 大根のさっぱりサラダ 里芋の味噌煮	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 なすの塩昆布和え 大根とイカの煮物	ご飯 かわいいの煮つけ ブロッコリーとしめじのおかかマヨ 三色きんぴら
朝	5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り 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 ツナオムレツ みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 ジャーマンポテト みそ汁 漬物	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ
昼	五目チャーハン 焼きようざ ベーコンスープ	ご飯 回鍋肉 中華きゅうり 玉子の中華風スープ 杏仁豆腐	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 ぶりとニラの甘辛炒め じゃこ入り和風ポテトサラダ チーズ入りスクランブルエッグ 赤だし	ご飯 鶏だんご鍋 マカロニサラダ きんぴら みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 ネギポンから揚げ イカとオクラの納豆和え みそ汁(なす、インゲンマメ)	ご飯 麻婆豆腐 レタスと温泉卵のシーザーサラダ わかめとワタンのスープ
夕	ご飯 カニ玉焼あんかけ やわらかごぼうサラダ 中華スープ、ウエハース	ご飯 さば塩焼き ゴマネーズ和え がんもどきの含め煮	ご飯 豆腐バーグ カリフラワーのマリネ 野菜炒め	ご飯 大根と豚ばらの煮物 ちくわの味噌マヨネーズ和 魚肉ソーセージと長芋のソテー	ご飯 赤魚ムニエル さきみとアスパラの梅肉和え ほうれん草とベーコンの油炒め	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き セロリと胡瓜の酢の物 福袋煮	ご飯 魚の蒲焼き にんじんお浸し インゲンとさつまあげの煮物
朝	5月22日(日)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 コーンサラダ	ご飯 ミノオムレツ みそ汁 漬物	バターロールパン ブルーネ鉄分のむヨーグルト スパスアラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 だし巻き卵 みそ汁 漬物	バターロールパン コーヒー牛乳 ハムサラダ
昼	ご飯 さばのおろし煮 こんにやくの白和え 肉じゃが みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 鶏のさっぱり煮 ゆでキャベツとツナサラダ ミニにゅうめん	ハヤシライス グリーンサラダ フルーチェ	ご飯 鮭のホイル焼き じゃが芋のわさびサラダ 豆腐と椎茸のうま煮 みそ汁(ほうれん草、えのき)	バターロールパン 椎茸と竹の子のバター醤油パスタ しらすサラダ ベーコンスープ りんごプリン	ご飯 あじのつみれ揚げ なすとチキンのヘルシーサラダ 小松菜とひじきの煮物	ご飯 牛肉と野菜炒め 枝豆のおろし和え 中華コーンスープ
夕	親子丼 ひじきとれんこんのサラダ ベビーチーズ鉄分入り	ご飯 ぶりの中華風照り焼き アスパラのごま和え 里芋の田舎煮	ご飯 さわらの塩焼き 小松菜の菜種和え 鶏レバーのピリ辛ソテー	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 きやべつとコーンの和え物 わかめのごま炒め	ご飯 いわしうま煮 切り干し大根のごまマヨサラダ 漬物ステーキ	ご飯 ひき肉とトマト、春雨の甘辛炒め オクラのゴマ酢和え 温泉卵	ご飯 筑前煮 ぐずし豆腐とオクラの和えもの 青梗菜の炒め物
朝	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)				
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	おぐら小町 牛乳 ツナサラダ	ご飯 ミートボール みそ汁 漬物				
昼	ご飯 鮭のムニエル スパスアラダ 鶏五目 コーンスープ	ひじきごはん カジキ塩焼き 三色浸し かぼちゃの煮物 みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 八宝菜 トマトサラダ わかめとレタスのコンソメスープ				
夕	牛丼 五目ひじき煮 玉子ボーロ	ご飯 鶏じゃが 切り干し大根の五目サラダ 野菜ソテー	ご飯 さわらの西京焼き 大根と納豆サラダ 青梗菜の豆乳煮				