

杉の郷 5月献立表

	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	
朝	コモパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン のむヨーグルト ミニプリン	バターロールパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ミニプリン	
昼	ご飯 焼うどん 納豆和え みそ汁(大根、しめじ)	野菜カレー ゆでキャベツとツナサラダ カップゼリーピーチ味	ご飯 ぶりのから揚げ ゴマネーズ和え 若竹煮 みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 マカロニグラタン ほうれん草とツナのサラダ きゃべつのコンソメ煮	牛肉とごぼうのお寿司 茶碗蒸し 吸い物(花麩) カップゼリーみかん味	ご飯 お弁当(鶏の唐揚げ) 春雨スープ	
夕	ご飯 さわらのゆず味噌焼き マカロニサラダ 厚揚げのなめこおろしあん	ご飯 チキンクリームシチュー ブロッコリーサラダ2	ご飯 千草焼き 胡瓜の胡麻和え 鶏レバーのピリ辛ソテー	ご飯 さばのおろし煮 中華きゅうり 野菜ソテー	ご飯 高野豆腐入り肉みそキャベツ カリフラワーのマリネ えびシューマイ	ご飯 すきやき風煮 もやしとハムの辛子醤油和え	
	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	コモパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン のむヨーグルト ミニプリン	バターロールパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト ミニプリン	
昼	ご飯 お弁当(豆腐ハンバーグ) のっぺい汁	ご飯 鮭のムニエル パンパンジーやっこ 里芋のそぼろ煮	ご飯 そら おかず 鶏肉ワカメスープ	ご飯 イカフライオニオソース アスパラとコーン白和えサラダ 温泉卵	たけのご御飯 揚げだし豆腐 りんごのサラダ 小松菜とじゃこの炒め煮	ご飯 そら おかず ビーフンスープ マンゴープリン	ご飯 お弁当(豚キムチ) ミニ味噌ラーメン
夕	中華丼 スパゲッティサラダ ワカメスープ	ご飯 肉じゃが芋 小松菜の胡麻和え 野菜の玉子とじ炒め	ご飯 タラのカルシウム焼き 甘夏サラダ がんもどきの野菜あん	ご飯 魚の梅煮 ブロッコリーの胡麻辛子和え にらレバー炒め	ご飯 豚肉と切干大根の煮物 れんこんのしゃきしゃき酢 もやしのカレー炒め	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 肉豆腐 ばんさんすう
	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	コモパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン のむヨーグルト ミニプリン	バターロールパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト ミニプリン	
昼	ご飯 お弁当 (厚揚げと野菜のそぼろあんかけ) 春野菜スープ	ご飯 四川豆腐 小松菜のサラダ 杏仁豆腐 もやしスープ	ハヤシライス ハムサラダ 青りんごゼリー	ご飯 そら おかず いろどりスープ	ご飯 手作りぎょうざ 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	おにぎり [A]お好み焼き [B]揚げタコ焼き [共]水菜と大根のサラダ [共]澄し汁	ご飯 お弁当(味噌ヒレカツ) ミニ山菜そば
夕	マーボー丼 かぼちゃサラダ 中華スープ	ご飯 鮭のピザ風焼き 切り干し大根の五目サラダ 里芋のカレーそぼろ煮	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 寄せ鍋 れんこんのしゃきしゃき酢
	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	コモパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン のむヨーグルト ミニプリン	バターロールパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト ミニプリン	
昼	ご飯 お弁当(肉肉カシューナッツ炒め) ミネストローネ	ご飯 たらのマヨ蒸し梅風味 焼肉サラダ 青のりポテトピーンズ みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 そら おかず 中華野菜スープ	ひじきごはん そら おかず 青梗菜とまいたけのスープ	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 プリン	ご飯 お弁当(白身魚の天ぷら風あん) 沢煮椀
夕	親子丼 スパゲッティサラダ みそ汁(じゃがいも、ワカメ)	ご飯 豆腐ステーキ レタスサラダ 野菜と竹輪のそぼろ煮	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 たけのご牛肉炒め きゃべつとコーンの和え物 わかめのごま炒め	ご飯 かじきのソテー トマトソース 切り干し大根のごまマヨサラダ 白菜と生揚げのうま煮	ご飯 みそちゃんこ鍋 小松菜のピーナツマヨ和え
	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)			
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	コモパン 牛乳 ミニコーヒーゼリー	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン のむヨーグルト ミニプリン			
昼	ご飯 お弁当(八宝菜) 中華スープ2	ご飯 焼きそば とりさき身の和え物 オレンジ みそ汁(ハンペン、小松菜)	チキンライス そら おかず コーンスープ	ご飯 八宝菜 お豆腐シューマイ わかめとレタスのコンソメスープ			
夕	牛丼 ポテサラ みそ汁(ほうれん草、えのき)	ご飯 ブルコギ 洋風白和え 青菜の炒め煮	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 さばの塩麹焼き 大根と納豆サラダ 青梗菜の豆乳煮			