

杉の郷 5月献立表

			5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	
朝			ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳	
昼			ご飯 そら おかず (鶏肉トマトビーンズ煮) 卵スープ 抹茶ゼリー	高菜チャーハン そら おかず (赤魚唐揚げ甘酢あん) 具だくさん味噌汁	ご飯 ぶりのにんにくしょうが焼き ゴマネーズ和え 若竹煮 みそ汁(玉葱、なめこ)	ご飯 お弁当 (スタミナ豚焼肉) 呉汁	
夕			ご飯 さわらの梅マヨネーズ焼き ポパイサラダ 厚揚げのなめこおろしあん	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 鶏肉とゴボウの酢しょうゆ煮 コールスローサラダ 豆苗の炒め物	あんかけ焼そば 中華きゅうり ワカメスープ	
	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	オムライス ミニミートボール コーンクリームスープ プリン	ご飯 タラのカルシウム焼き バンバンジーサラダ ミネストローネ	ご飯 そら おかず (シュウマイ) 豆腐スープ	ご飯 そら おかず (ハムカツ) 赤だし	ご飯 鮭とほうれん草のグラタン スパサライ列アンドレッシング メキシカンスープ	ご飯 チーズインハルシーハンバーグ 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 お弁当 (白身魚の天ぷら和風あん) ミニ味噌ラーメン
夕	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉とさつま芋のあまがら煮 チョレギサラダ キャベツと魚肉ソーセージの青のり炒め	ご飯 さばのごまみそ煮野菜添え なます ピーマン春雨	ご飯 肉じゃがが芋 小松菜の胡麻和え チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ コーンサラダ がんもの煮つけ	ご飯 魚の梅煮 ブロッコリーの胡麻辛子と和え 高野豆腐のカップ焼き	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め れんこんのしゃきしゃき酢 もやしのカレー炒め
	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 麻婆豆腐 ハムサラダ 中華スープ 寒天ミルクプリン	たけのこ御飯 ぶりのみそ漬け焼き 枝豆とキャベツサラダ 吸い物(しめじ)	ご飯 そら おかず (味噌カツ) 春野菜スープ	ご飯 そら おかず (茄子の肉巻き) もやしスープ	ご飯 そら おかず (カニクリームコロッケ) けんちん汁	ご飯 豆腐バーグ カリフラワーのマリネ 豚汁	ご飯 お弁当 (牛肉デミソース) ミニ若竹うどん
夕	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 フレンチサラダ もやしのカレー炒め	ご飯 洋風たまご焼き アスパラのなめたけあえ 大根ポトフ	ご飯 鮭のピザ風焼き 切り干し大根の五目サラダ ほうれん草の洋風煮びたし	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 とり肉の甘辛煮 納豆サラダ 野菜炒め	他人井 やわらかごぼうサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)
	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 焼肉(豚) トマトとわかめのサラダ 赤だし	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き 小松菜のおひたし 高野入りフライビーンズ スタミナみそ汁	ご飯 そら おかず (豚肉と茄子オイスター炒め) 押し麦のスープ	ご飯 そら おかず (とり天) みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 そら おかず (かぼちゃ入りキーマカレー) 中華野菜スープ	ロールパンサンド ブロッコリーサラダ コーンクリームシチュー 青りんごゼリー	ご飯 お弁当 (牛すき煮) ミニ山菜そば
夕	ご飯 赤魚のムニエル いかの和風マリネ 厚揚げのコーンマヨ焼き	ご飯 豚肉とごぼうの卵とじ ばんさんすう ニンニクの茎入もやし炒め	ご飯 マカロニグラタン 野菜のからしごまあえ ポトフ	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 切り干し大根のソース炒め	3色そぼろ丼 スパゲティサラダ 吸い物(花魁)
	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	
昼	ご飯 たけのこ牛肉炒め 和風コールスローサラダ のりぼてと みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 かつおのゴマがらめ キャベツチーズサラダ 沢煮碗	ご飯 そら おかず (からあげカレー味) 海苔スープ	ご飯 そら おかず (つくねバーグ) みそ汁(ハンペン、小松菜)	ご飯 そら おかず (餃子) 中華コーンスープ	黒糖ロールパン アスパラとたけのこのスパゲティ しらすサラダ オニオンコンソメスープ コーヒーゼリー	
夕	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 ちんげんさいの豆乳煮	ご飯 豚肉とパプリカの炒め物 三色浸し 里芋のカレーそぼろ煮	ご飯 ひき肉入りぎせい豆腐 もやしのナムル かぼちゃの小倉煮	ご飯 ブルコギ 洋風白和え 青菜の炒め煮	ご飯 鶏じゃが 切干バンバンジー 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	