

2023年5月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食	八十八夜 とは!? 今年は5月2日です。 その名の通り立春から	ごはん カリフラワーのソテー 味噌汁 佃煮	ごはん レモンチキン 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 梅くらげ	ごはん 山芋の鶏そぼろ煮 味噌汁 漬物
		数えて88日目です! 八十八夜に摘まれた 新茶を飲むと長生き するなど、縁起のよい 言い伝えもあるみたい です☆	ごはん 回鍋肉 根菜煮 味噌汁 杏仁豆腐苳ソース	ごはん 鮭の香味焼き 大豆煮 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 里芋と人参の煮物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 豚と絹揚げの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん オムライス エビフライ コンソメスープ メロンゼリー
夕食	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜の塩だしトロミ炒め 胡瓜の甘酢和え 赤だし	ごはん 牛皿 卵巣炒焼き 白ナンの塩ポン和え 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん ひじきの炒め煮 法連草の和え物 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 小松菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚の塩ダレ炒め 烏賊糸炒焼き 大根の和え物 味噌汁	ごはん 鶏のオニオンソース煮 枝豆とベーコンのソテー 小松菜のおからサラダ 味噌汁	
		1434kcal	1411kcal	1459kcal	1454kcal	1438kcal	1429kcal
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン チキンナゲット コンソメスープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 佃煮	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鯖の西京焼き じゃが芋と平天の旨煮 もずく酢 清汁	ごはん 牛のオイスター炒め 一口がんもの煮物 白菜の塩ごまだれ かきたま汁	山菜天ぷら企画	大豆と鶏のキーマカレー 漬物 ホタテフライ もやしの塩麹トレサラダ フルーツ	ごはん ホキのグリル 金時煮豆 ひじきの黒ゴマトレサラダ 味噌汁	親子丼 筍昆布 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚と里芋の煮込み 切り干し大根の煮物 奴豆腐の梅だれ 味噌汁
夕食	ごはん 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん タラの生姜煮 卵の花 キャベツのアイランドトレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ焼き 絹揚げと糸昆布の炒め煮 アスパラのバジルトレサラダ 豚汁	ごはん 擬製豆腐 大根の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め かにシューマイ ブロccoliのリンゴトレサラダ 中華スープ	ごはん 白身魚のカツ 黒豆がんもの煮物 大根の和風ドレ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー もやしの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁
	1325kcal	1457kcal	940kcal	1465kcal	1419kcal	1451kcal	1453kcal
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン 海鮮豆腐ステーキ ポタージュ フルーツ	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 梅干し	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん 白ナのソテー 味噌汁 漬物
昼食	赤飯 赤魚の煮付け 豚と牛蒡の味噌煮 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 秋刀魚の山椒煮 うまい菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん とんかつおろしあん ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	豆ごはん きれいの生姜煮 大根と豚の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	ゆかり御飯 お好み焼き 高野のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	散らし寿司 茶碗蒸し ブロccoliの和え物 味噌汁	ごはん メルの煮付け 蓮根肉金平 アスパラの塩レモントレサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天杏ソースかけ 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚のトロミ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の香味焼き キャベツの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 牛とキャベツのピリ辛炒め 枝豆がんもの煮物 青梗菜の練り梅和え 味噌汁	ごはん 赤魚の魚田 もやしの炒め物 清汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 奴豆腐大葉味噌だれ カリフラワーのアイランドトレ和え 清汁	ごはん 合鴨スライスと干草焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁
	1440kcal	1347kcal	1439kcal	1462kcal	1649kcal	1454kcal	1454kcal
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン オレンジチキン スープ フルーツ	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 梅くらげ	ごはん メヌケの生姜煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚の生姜炒め 烏賊糸炒焼き もやしの香味トレサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグトミソース 蓮根の煮物 キャベツのリンゴトレサラダ ポタージュ	深川井(東京郷土) 南瓜の含め煮 パンサンスー 清汁	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツの塩ゴマだれ 赤だし	いなり寿司 わかめうどん 白菜とイカの塩煮 フルーツ	ごはん ホッケの塩焼き 高野のそぼろ煮 小松菜の練りゴマ和え 味噌汁	ごはん ポークカレー 漬物 コーンクリームコロッケ キャベツの香味ドレ和え 色寒天とフルーツ
夕食	ごはん 白身魚のグリル 大豆煮 大根の塩ポン和え 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 卵の花 味噌汁 のり佃煮	ごはん ポークチャップ 一口がんもの煮物 もやしの和え物 コンソメスープ	ごはん ホキの唐揚げ中華あん ひじきの炒め煮 大根のレモントレサラダ 味噌汁	ごはん 豚の和風炒め 法連草の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの炒め物 ブロccoliのおから和え 味噌汁	ごはん おでん 胡瓜のゴマ酢 斗六豆
	1539kcal	1535kcal	1400kcal	1379kcal	1423kcal	1426kcal	1633kcal
	28	29	30	31	冷蔵庫の掃除をしましょう! 冷蔵庫は意外にもカビが発生しやすい場所です。冷蔵庫に入れておけば大丈夫と以为っていても、取り出した途端に増殖をはじめカビもいます。うかつに口にすると、食中毒だけではなく病気の原因になることもあるので、こまめなお掃除が重要となります👉 野菜室はとくにカビの発生が多いので、消毒用のアルコールなどで冷蔵庫内を拭いて増殖を防ぐように心掛けましょう👉		
朝食	パン 野菜ミンチ巻き コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん キャベツのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 鯛つみれの煮物 味噌汁 漬物			
昼食	ごはん 肉団子の和風あん 青梗菜の炒め煮 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ	ごはん シロガネダラのソテー 大豆煮 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏大根 奴豆腐 法連草のゴマ和え 味噌汁	ごはん ミチカツとミニオムレツ 高野のサイコロ煮 隠元の和え物 コンソメスープ			
夕食	ごはん メルの香草焼き 筍の炒り煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚のブルコギ風 かにシューマイ 小松菜の洋風お浸し 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 もやしの炒め物 白菜の香味だれ 清汁	ごはん 豚の山椒煮 オクラのとろろ和え 冷やし冬瓜 味噌汁			
	1368kcal	1371kcal	1396kcal	1426kcal			

