

日付	朝	昼	夕				
5月29日 月	ご飯	ご飯	ご飯				
	みそ汁						
5月30日 火	ご飯	ご飯	ご飯				
	みそ汁						
5月31日 水	ご飯	ご飯	ご飯				
	みそ汁						
6月1日 木	ご飯	ご飯	ご飯				
	みそ汁						
6月2日 金	ご飯	ご飯	ご飯				
	みそ汁						
6月3日 土	ご飯	ご飯	ご飯				
	みそ汁						
6月4日 日	ご飯	ご飯	ご飯				
	みそ汁						

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。

日付	朝	昼	夕				
5月22日 月	ご飯	ご飯	ご飯				
	ハムエッグ	魚の煮付け	鶏肉のトマトソース煮				
	みそ汁	煮物	もやしと油揚げのコンソメ煮				
		酢の物	マヨネーズ和え				
		ぶどう					
5月23日 火	ご飯	ご飯	ご飯				
	ロールキャベツ	豆腐チャンプルー	魚のおろし煮				
	みそ汁	ミニうどん	青梗菜の煮物				
		お浸し	ごまドレ				
		オレンジ					
5月24日 水	ご飯	ご飯	ご飯				
	高野豆腐の煮物	エビフライ	鶏の焼肉風				
	みそ汁	豚汁	茄子の煮浸し				
		マカロニサラダ	アスパラナムル				
		もも					
5月25日 木	ご飯	ご飯	ご飯				
	コンソメ煮	ポークカレー	魚のバター煮				
	みそ汁	黒豆がんもの煮付け	里芋と高野豆腐の煮物				
		サラダ	ツナマヨサラダ				
		ヨーグルト					
5月26日 金	ご飯	ご飯	ご飯				
	揚げ茄子と豆腐の煮物	餃子	魚の煮付け				
	みそ汁	ミニラーメン	白菜の味噌炒め				
		キムチ	ブロッコリーサラダ				
		リンゴ					
5月27日 土	ご飯	ご飯	ご飯				
	オムレツ	鶏肉と玉ねぎの炒め物	魚の野菜蒸し				
	みそ汁	ビーフン焼き	生姜はんぺんの煮物				
		かぼちゃのマヨ和え	おろし和え				
		バナナ					
5月28日 日	ご飯	ご飯	ご飯				
	エビボールの煮付け	魚のミルク煮	ピリ辛炒め				
	みそ汁	五目巾着煮	コンソメスープ				
		お浸し	マヨサラダ				
		ゼリー					

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。

日付	朝	昼	夕				
5月15日 月	ご飯	ご飯	ご飯				
	ミートボールのキャベツ添え	鶏とサツマイモの煮物	魚の煮付け				
	みそ汁	豆腐のケチャップ煮	小松菜の煮浸し				
		胡麻和え	ゆかり和え				
		ぶどう					
5月16日 火	ご飯	ご飯	ご飯				
	白はんぺんの煮物	白身魚フライ	ハンバーグ				
	みそ汁	茄子の味噌炒め	里芋と切昆布の煮物				
		マカロニサラダ	桜えびのほうれん草和え				
		みかん					
5月17日 水	ご飯	炊き込みご飯	ご飯				
	生揚げのおろし煮	親子蒸し	鱈の味噌チーズ焼き				
	みそ汁	ぜんまいの炒め煮	ミルク煮				
		おかか和え	酢の物				
		リンゴ					
5月18日 木	ご飯	ご飯	ご飯				
	じゃがいも煮	ぶり大根	ポークチャップ				
	みそ汁	しゅうまい	煮物				
		なばなのお浸し	そうめんサラダ				
		もも					
5月19日 金	ご飯	ご飯	グリーンピースご飯				
	がんもの煮付け	魚のピザ風味焼き	牛肉焼肉風				
	みそ汁	白菜の味噌炒め	じゃがバター				
		もずくの酢の物	人参白和え				
		パイナップル					
5月20日 土	ご飯	ご飯	ご飯				
	卵ロール	魚の香草パン粉焼き	肉じゃが				
	みそ汁	玉ねぎときのこソテー	きんぴらごぼう				
		小粒昆布煮	お浸し				
		バナナ					
5月21日 日	ご飯	ご飯	ご飯				
	鶏つくねの煮物	豚と白菜の炒め物	魚の塩焼き				
	みそ汁	大豆とひじき煮	アスパラソテー				
		ポテトサラダ	オクラ和え				
		ゼリー					

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。

日付	朝	昼	夕				
5月8日	月	ご飯	ご飯	ご飯			
		魚肉ソーセージのコンソメ	さんまの塩焼き	豚肉と白菜のみそ煮			
		みそ汁	肉団子と玉ねぎの煮物	サツマイモのバター煮			
			ごま和え	卵豆腐			
			ミニたい焼き				
		359.5 Kcal	691.4 Kcal	498.3 Kcal			
5月9日	火	ご飯	炊き込みご飯	ご飯			
		エビボールの煮物	鶏の治部煮	魚のムニエル			
		みそ汁	アスパラとウインナーのソテー	煮物			
			おろし和え	ごまドレ和え 			
			ぶどう				
		393.5 Kcal	546.6 Kcal	474.8 Kcal			
5月10日	水	ご飯	ご飯	ご飯			
		白菜とさつま揚げの煮物	魚の煮付け	青椒肉絲			
		みそ汁	豚汁	かき卵汁			
			お浸し	きゅうりのわさび和え			
			リンゴ				
		400.7 Kcal	490.5 Kcal	530.4 Kcal			
5月11日	木	ご飯	ご飯	ご飯			
		高野豆腐の煮物	クリームシチュー	鯖の味噌煮			
		みそ汁	大根つきおろし煮	野菜炒め			
			もやしのナムル	金時豆			
			オレンジ				
		378.9 Kcal	678.4 Kcal	527.2 Kcal			
5月12日	金	ご飯	ご飯	ご飯			
		ひじきといんげんの煮物	カレーコロケ 	肉豆腐			
		みそ汁	エビ団子のスープ煮	ミニ焼きそば			
			マヨサラダ	おろし和え			
			ゼリー				
		398.9 Kcal	648.6 Kcal	511.9 Kcal			
5月13日	土	パン	ご飯	ご飯			
		オムレツ	かに玉	魚の塩焼き			
		スープ 	キャベツとアスパラのソテー	冬瓜のたまご煮			
			ごまネーズ	酢の物			
			バナナ				
		393.9 Kcal	627.1 Kcal	435.2 Kcal			
5月14日	日	ご飯	ご飯	ご飯			
		ポトフ	魚の南蛮漬け	野菜のトマト煮			
		みそ汁	黒豆がんもの煮付け	車麩の煮物			
			青シソ和え	かぼちゃのサラダ			
			パイナップル				
		452.6 Kcal	566.5 Kcal	574.9 Kcal			

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。

日付	朝	昼	夕				
5月1日	月	ご飯	ご飯	ご飯			
		大根と生揚げの煮物	肉とピーマンの味噌炒め	魚の照り焼き			
		みそ汁	かぼちゃの煮物	トマトと卵のソテー			
			お浸し	冷奴			
		431.8 Kcal	524.4 Kcal	589.0 Kcal			
5月2日	火	ご飯	ご飯	ご飯			
		ハムエッグ	ビーフシチュー	鶏の塩麴蒸し			
		みそ汁	しゅうまい	みそ汁			
			ドレ和え	ブロッコリーサラダ			
		428.4 Kcal	613.2 Kcal	556.0 Kcal			
5月3日	水	ご飯	ご飯	さつまいもご飯			
		がんもの煮付け	牛丼風煮	魚の煮付け			
		みそ汁	白菜のかき玉汁	いんげんソテー			
			胡瓜と人参のナムル	とろろいも			
		437.4 Kcal	502.3 Kcal	435.5 Kcal			
5月4日	木	ご飯	グリーンピースご飯	ご飯			
		豆腐と枝豆の煮物	魚の塩焼き	けんちん煮風			
		みそ汁	しめじともやし炒め	バター醤油ソテー			
			キャベツのかまぼこ和え	お浸し			
		406.0 Kcal	431.9 Kcal	434.8 Kcal			
5月5日	金	ご飯	ご飯	ご飯			
		青梗菜のソテー	メンチカツ	魚の煮付け			
		みそ汁	具だくさんスープ	法菜の彩炒め			
			マカロニサラダ	おかか和え			
		413.7 Kcal	545.7 Kcal	422.1 Kcal			
5月6日	土	ご飯	ご飯	ご飯			
		白菜とツナの煮物	魚の和風あんかけ	鶏の照り焼き			
		みそ汁	ミニうどん	煮物			
			うぐいす豆	ポテトサラダ			
		421.7 Kcal	502.2 Kcal	523.4 Kcal			
5月7日	日	ご飯	ご飯	ご飯			
		だし巻き卵	ビビンバ	魚のカレー焼き			
		みそ汁	中華スープ	キャベツのソテー			
			いんげんマヨ和え	海藻サラダ			
		432.6 Kcal	576.0 Kcal	501.2 Kcal			

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。