

平成 30年 5月予定および実施献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日		1	2	3	4	5	6	
朝		米飯 味噌汁(キャベツあげ) ししゃも(ブロッコリー) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) めかぶ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(大根、あげ) がんもの含め煮(人参) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 魚肉ソーセージと野菜のソテー うめふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 長芋の生姜醤油あえ 味付けのり	ロールパン(マーメイド) 卵と小松菜のスープ ハムサラダ(キャベツ、胡瓜) 牛乳	
昼		米飯 (新)魚のマスタードマヨ焼き レタスサラダ(リーフレタス、水菜) オニオンスープ(スナップえんどう)	ロールパン(マーガリン) ビーフシチュー(じゃが、人参) フレンチサラダ(ハム、キャベツ) コンソメスープ(たまねぎ)	スパゲティミートソース 野菜サラダ(キャベツ、パプリカ) カリフラワースープ(玉葱、ベーコン) レモンゼリー	米飯 豚肉の中華炒め(たけのこ) カラフルサラダ(ブロッコリー、パプリカ) もやしスープ(人参)	わかめおにぎり カレーうどん(牛、玉葱) ツナサラダ(人参、ブロッコリー) オレンジ	米飯 白身魚のフライ(ホキ) ひじき煮(大豆にんじん) 赤だし(玉葱、あげ)	
おやつ		サッポロポテト 牛乳	りんごのケーキ 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	サラダせんべい 牛乳	かしわ餅 牛乳	ぼたぼた焼き ヤクルト	
夕		麦御飯 牛肉の味噌煮込み(大根) ごぼうサラダ(胡瓜、コーン) 野菜スープ(じゃがいも、パプリカ) 2001Kcal	麦御飯 魚の照り焼き(赤魚) 厚揚げのおかか和え(パプリカ) 清汁(ごぼう、人参) 1992Kcal	麦御飯 魚のからあげ(ホキ) 塩昆布和え(小松菜、白菜) きのこスープ(ウインナー) 2006Kcal	麦御飯 魚のあんかけ(玉葱、白菜) レバーのケチャップがらめ(ごぼう) 野菜スープ(キャベツ、玉葱) 1925Kcal	麦御飯 魚のムニエル野菜ソース レーズンサラダ(きゅうり、パプリカ) ミネストローネスープ(キャベツ、トマト) 2083Kcal	麦御飯 豚肉の味噌漬け焼き マリネ(玉葱、胡瓜、しめじ) チンゲンサイのスープ(人参) 2059Kcal	
日	7	8	9	10	11	12	13	
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) 白菜とベーコンの炒め煮 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ、人参) おかか煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 野菜のソテー(キャベツ、コーン) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(なす) おかか納豆 味付けのり	選択メニュー ロールパン(いちごジャム) コーンポタージュ 肉団子のケチャップがらめ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) 卵とじ(たまねぎ) 味付け海苔、ヤクルト	まるごとソーセージパン キャベツのスープ(玉葱) じゃが芋のカレー炒め(ピーマン) 牛乳	
昼	高菜ごぼろ(熊本県郷土料理) 里芋とあげの煮物 清汁(だいこん、かまぼこ) アップルゼリー	米飯 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ(ハム、コーン) 野菜スープ(チンゲンサイ、人参)	ロールパン(りんごジャム) チキンピカタ(ブロッコリー) ドレッシングサラダ(リーフレタス) 小松菜のスープ(玉葱)	ゆかりおにぎり きつねそば グリーンサラダ(胡瓜、レタス) フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	米飯 魚のスパイス揚げ または 魚の煮付け かぼちやの煮物 清汁(たけのこ、わかめ)	米飯おにぎり ちゃんぽん(えび、いか) 蒸しシウマイ りんご	米飯 魚の照り焼き(さつまいも) 切干大根のごま和え(人参) 野菜スープ(白菜、玉葱)	
おやつ	源氏パイ 牛乳	きのこの山たけのこの里 ジョア	たい焼き 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	マリ 牛乳	ハウムクーヘン ジュース購入日	サラダせんべい ヤクルト	
夕	麦御飯 魚のごまマヨ焼き(ブロッコリー、トマト) 湯豆腐のあんかけ(ニラ) ほうれんそうのスープ(えのき) 2024Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ(ホキ) 春雨ときゅうりの酢の物(えのき) たまごとささみのスープ 1976Kcal	麦御飯 肉じゃが 大根サラダ(水菜、人参) ほうれんそうのスープ(コーン) 2026Kcal	麦御飯 魚の山椒焼き(あじ) レバーの甘辛煮(大豆、大根) もずく汁 2016Kcal	麦御飯 豆腐のハンバーグ照り焼き かにかまサラダ(白菜) 味噌汁(チンゲンサイ) 1943Kcal	麦御飯 筑前煮(鶏、こんにやく) 磯和え(ほうれんそう、人参) 清汁(なす、かまぼこ) 2029Kcal	麦御飯 鶏のピーナツからめ(じゃが) 高野豆腐の含め煮(いんげん) 味噌汁(しめじ、キャベツ) 2047Kcal	
日	14	15	16	17	18	19	20	
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) 魚肉ソーセージのしそ風味 炒め たまごふりかけ	米飯 味噌汁(大根、ほうれんそう) がんもの煮物(冬瓜、人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) おくら納豆(にんじん) 味付けのり	誕生会 米飯 味噌汁(木綿豆腐) 大根の炒め煮(さつまあげ) たらこふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(小松菜) 金平ごぼう(椎茸にんじん) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちや、わかめ) 青菜炒め(ベーコン、小松菜) 味付けのり	レーズンパン(マーガリン) コーンポタージュ ツナと野菜のソテー(玉葱、ピーマン) 牛乳	
昼	三色そばろ(鶏、卵、いんげん) じゃこサラダ(水菜、赤パプリカ) 清汁(木綿豆腐、椎茸) ぶどうゼリー	米飯 魚の塩焼き(鱈) かぼちやと豆の煮物(大豆) カリフラワースープ(ベーコン)	ロールパン(いちごジャム) 鶏肉と大豆のトマト煮 シーザーサラダ(みずな、レタス) コンソメスープ(じゃが、人参)	わかめおにぎり 太平燕(熊本郷土料理) ごま酢和え オレンジ	米飯 豚肉といんげんの炒め物 または 豚肉の柚子こしょう焼き 高野豆腐の含め煮(人参) 清汁(大根、かいわれ)	ゆかりおにぎり 皿うどん(豚、えび) れんこんサラダ(きゅうり、玉葱) 野菜スープ(アスパラ、玉葱)	米飯 アジフライ(サニーレタス) カリフラワーと大豆のサラダ 清汁(白菜、人参)	
おやつ	源氏パイ 牛乳	黒樺 牛乳	かつばえひせん 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	源氏パイ 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	丸ほうろ ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の塩麹焼き(たら) (新)レバーの焼肉風味炒め えびと白菜のスープ 1986Kcal	麦御飯 チンジャオロースー 蒸し餃子 中華スープ(白菜、ウインナー) 2040Kcal	麦御飯 魚の磯部揚げ ツナ和え(キャベツ、きゅうり) セロリのスープ(ウインナー) 1965Kcal	麦御飯 タンドリーチキン(ブロッコリー) カラフルサラダ(コーン、水菜) たまごスープ、ケーキ、ジュース 2090Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き 里芋の田楽(こんにやく) ほうれんそうスープ 2019Kcal	麦御飯 鯖の味噌煮(おくら) 塩昆布和え(キャベツ、人参) チンゲンサイときのこのスープ 2042Kcal	麦御飯 じゃこサラダ(水菜、きゅうり) 味噌汁(茄子、人参) 2075Kcal	
日	21	22	23	24	25	26	27	
朝	米飯 味噌汁(木綿豆腐) ウインナーソテー さけふりかけ	米飯 味噌汁(大根) 五目納豆(みょうが、しらす) 味付けのり	米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) じゃがいものコンソメ煮(たまねぎ) うめふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) 小松菜とさつまあげの煮びたし かつおふりかけ	ロールパン(マーガリン) チンゲンサイのスープ オムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちや) おかか煮(ブロッコリー) 味付け海苔	食パン(いちごジャム) コンソメスープ(キャベツ、たまねぎ) ジャーマンポテト(ベーコン、ピーマン) 牛乳	
昼	チキンカレー ドレッシングサラダ(キャベツ) わかめスープ(たまねぎ) ヨーグルト和え	米飯 魚のカレー粉フライ おくら和え ほうれんそうのスープ(パプリカ)	ごまパン(りんごジャム) 鮭のクリームソース 野菜サラダ(アスパラ、きゅうり) 大根スープ(人参、きくらげ)	米飯おにぎり かきあげそば 野菜サラダ 果物	米飯 魚のチーズパン粉焼き 水菜サラダ キャベツのスープ	わかめおにぎり 肉うどん(わかめ) 野菜サラダ(大根、きゅうり) オレンジゼリー	米飯 魚の南蛮漬け(ホキ) 中華和え(もやし、小松菜) チンゲンサイのスープ(パプリカ)	
おやつ	源氏パイ 牛乳	ぼたぼた焼き 野菜ジュース	どら焼き 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	ワッフル ジョア	ビスケット 牛乳	まがりせんべい ヤクルト	
夕	麦御飯 魚のムニエル(鮭、かぼちや) マカロニのごまドレサラダ(胡瓜) ほうれんそうのスープ 2068Kcal	麦御飯 豚肉の胡麻だれ焼き(ブロッコリー) 酢の物(わかめ、人参、きゅうり) 清汁(茄子、かまぼこ) 2022Kcal	麦御飯 鶏肉の蒲焼風(おくら、さつま芋) 揚げ出し豆腐 清汁(菜の花、人参) 1996Kcal	麦御飯 魚の野菜あんかけ(しめじ、たまねぎ) レバーからめ(チンゲンサイ) 白菜スープ(ベーコン) 2004Kcal	麦御飯 牛肉のオイスター炒め(ヤングコーン) 柚子サラダ(白菜、胡瓜、パプリカ) 味噌汁(大根、あげ) 2000Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き(トマト) 菜種和え(ほうれんそう、炒り卵) きのこスープ(エリンギ) 1962Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう(椎茸) ドレッシングサラダ 赤だし(なす、あげ) 2021Kcal	
日	28	29	30	31				
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) ししゃも たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、あげ) 梅あえ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(ごぼう) なすの卵とじ(人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) たけのこのかつお煮 たらこふりかけ				
昼	チャーハン 春雨サラダ(きゅうり) もやしスープ(ウインナー) バナナ	米飯 肉と五目野菜炒め(豚) カリフラワーのサラダ コンソメスープ(白菜、人参)	ロールパン(マーガリン) クリームシチュー 盛りサラダ(キャベツ、パプリカ) 小松菜のスープ(玉葱)	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ コンソメスープ(キャベツ) アセロラ ゼリー				
おやつ	かつばえひせん 牛乳	りんごのケーキ 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	アンパのおやつ 牛乳				
夕	麦御飯 魚の南部焼き(さば) レバーとチンゲンサイの香味炒め 清汁(そうめん、人参) 2033Kcal	麦御飯 魚の揚げ物(タラ) 酢の物 きのこの清汁(しめじ、えのき) 2072Kcal	麦御飯 魚の照り焼き かぼちやのそぼろ煮(鶏ひき肉) 清汁(白菜、人参) 2007Kcal	麦御飯 肉野菜炒め きゅうりとじゃこの生姜酢あえ 野菜スープ(ほうれんそう、人参) 2041Kcal				