予定献立表

令和 7年 5月 21日 ～ 令和 7年 5月 31日

日	朝食	昼食	夕食
21(水)	ごはん みそ汁 金平風 ふりかけ 牛乳	菜飯 ふくさ焼き すまし汁 長芋の梅肉和え フルーツ	ごはん ムニエル ぜんまい煮 フレンチサラダ
22(木)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 佃煮 乳酸菌飲料	ごはん 豚の角煮 水餃子のスープ 五色和え フルーツ	ごはん 鶏肉の柳川風煮 アスパラのソテー 青菜の磯辺和え
23(金)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳	赤飯 えびかつフライ 千切野菜のすまし汁 野菜のピクルス フルーツ	ごはん 肉じゃが 冬瓜の水晶煮 玉子豆腐
24(土)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 牛乳	ごはん スパニッシュオムレツ 季節のみそ汁 和風サラダ フルーツ	ごはん 射込高野煮 芋金平 切干大根の酢の物
25(日)	ごはん みそ汁 野菜のソテー ふりかけ 牛乳	信田御飯 鰆の梅肉焼き すまし汁 青菜の辛し和え フルーツ	ごはん なすの肉味噌かけ 生揚げの煮物 ユカリ和え
26(月)	雑炊 じゃが芋の炒め煮 つけもの プルーンヨーグルト	やきそば(代替えは八宝菜) 青菜と玉子のスープ トマトサラダ デザートムース	ごはん カレー風味の肉豆腐 南瓜の煮物 もずく酢
27(火)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 根菜汁 青菜のごま酢和え フルーツ	ごはん 鶏肉のホイル焼き 五目金平 スパゲティサラダ
28(水)	ごはん みそ汁 高野豆腐の玉子とじ 佃煮 牛乳	ハヤシライス 千切り野菜のサラダ フルーツのヨーグルト和え	ごはん カレイの煮つけ 源平煮なます 青菜とコーンの和え物
29(木)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん かきあげ みそ汁 蒸し鶏の梅肉和え フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 蒸しｼｭｰﾏｲ アスパラのナッツ和え
30(金)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 牛乳	サンドイッチ(代替えは照り焼きハンバーグ) コーンスープ りんごときゅうりのサラダ ジョア	ごはん 鰆の木の芽焼き 大豆煮 青菜の菜種和え
31(土)	ごはん みそ汁 里芋煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 鶏の揚げ煮 豆腐チャンプル 野菜の甘酢和え フルーツ	ごはん ポテトオムレツ なすの味噌炒め ブロッコリーのサラダ