

2012年5月分 献立表

	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
朝食	ご飯 味噌汁 丸天煮物 なめ茸おろし和え おひたし なます 327	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろ芋 おひたし 佃煮 370	ご飯 味噌汁 サバ缶 納豆 おひたし 煮豆 355	ご飯 味噌汁 野菜炒め なめ茸おろし和え 冷奴 490	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 370	パン コーヒー スクランブルエッグ 温野菜サラダ 610	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 煮豆 325	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし なます 302
昼食	スパゲティミートソース スープ 500	チャーハン スープ 370	お好み焼き スープ 450	中華丼 スープ 330	そば 青菜のなめ茸和え 310	煮込みうどん おひたし 360	エビピラフ スープ 370	パン サラダ スープ 400
おやつ	フルーチェ・バナナ 80	さつま芋 80	バナナまんじゅう 80	お菓子 80	ホットケーキ 80	お菓子 80	いちご 80	チーズケーキ 80
夕食	混ぜご飯 味噌汁 ごぼうサラダ 青菜なめ茸和え 酢の物 475	ご飯 クリームシチュー 春雨サラダ 切り干し大根 冷奴 580	ご飯 すり身汁 マカロニサラダ マグロの山かけ ごま和え 515	ご飯 味噌汁 餃子 もやしとツナの和え物 かぼちゃ煮 505	ちらし寿司 お吸い物 ごぼうサラダ さつま芋の煮物 冷奴 600	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 玉子豆腐 酢の物 佃煮 332	ご飯 味噌汁 春巻き ポテトサラダ 切り干し大根 620	ご飯 味噌汁 天ぷら ごぼうサラダ 冷奴 610
	総カロリー数 1382kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1360kcal	総カロリー数 1382kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1392kcal

	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
朝食	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 サバ缶 とろろいも おひたし 冷奴 370	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え おひたし 玉子豆腐 345	パン コーヒー ハムエッグ 610	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しらすおろし和え おひたし 煮豆 370	ご飯 味噌汁 玉子焼き 納豆 おひたし 冷奴 345	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろ芋 おひたし 佃煮 330
昼食	チャーハン スープ 370	親子丼 味噌汁 450	そば きゅうりの浅漬け 310	中華丼 スープ 330	そば 青菜のなめ茸和え 310	いなり寿司 お吸い物 おひたし 330	パン サラダ スープ 400	エビピラフ 味噌汁 380
おやつ	三方六 80	お菓子 80	カステラ 80	お菓子 80	どら焼き 80	三方六 80	煎餅 80	ホットケーキ 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー 玉子豆腐 なます 562	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ささみときゅうりの和え物 530	ご飯 味噌汁 ささみフライ 冷奴 酢味噌和え 555	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょ 635	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 おひたし なます 402	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ もやしとツナの和え物 コロッケ 620	混ぜご飯 味噌汁 春雨サラダ マグロの山かけ 煮豆 550	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 冷奴 570
	総カロリー数 1352kcal	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1402kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1360kcal

2012年5月分 献立表

	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝食	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 煮豆 355	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 380	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし なます 332	パン コーヒー ゆで卵 ウィンナー ごぼうサラダ 616	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 佃煮 420	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 635 307	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 380	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 佃煮 325
昼食	スパゲティミートソース スープ 500	中華丼 スープ 330	誕生日メニュー	そば おひたし 310	焼きそば スープ 420	パン サラダ スープ 400	チャーハン スープ サラダ 400	ラーメン 380
おやつ	三方六 80	お菓子 80	キウイ イチゴ 80	りんご 80	まんじゅう 80	バナナ りんご 80	カステラ 80	ロールケーキ 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮物(大根、丸天、昆布) 玉子豆腐 酢味噌和え おひたし 460	ご飯 味噌汁 天ぷら ごぼうサラダ 冷奴 610	ご飯 味噌汁 餃子 ささみときゅうりの和え物 切り干し大根 玉子豆腐 525	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き かぼちゃの煮物 長芋の千切り 377	ご飯 味噌汁 コロッケ 丸天の煮物 春雨サラダ 460	カレーライス サラダ 福神漬け らっきよ 635	ご飯 味噌汁 春巻き 冷奴 長芋の酢の物 530	ちらし寿司 お吸い物 ごぼうサラダ さつま芋の煮物 冷奴 600
	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 937kcal	総カロリー数 1383kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1422kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1385kcal

	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろ芋 おひたし なます 347	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	パン コーヒー スクランブルエッグ 温野菜サラダ 610	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 玉子豆腐 355	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 とろろいも おひたし なます 367	
昼食	中華丼 スープ 330	煮込みうどん おひたし 360	いなり寿司 お吸い物 おひたし 330	エビピラフ スープ サラダ 400	パン サラダ スープ 400	チャーハン スープ 370	そば おひたし 310	
おやつ	中華まんじゅう 80	まんじゅう 80	お菓子 80	ホットケーキ 80	ゼリー 80	りんご・すいか 80	煮りんご・キウイ 80	
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 冷奴 煮豆 620	ご飯 すり身汁 ポテトサラダ マグロの山かけ 青菜なめ茸和え 495	ご飯 味噌汁 塩サバ キンピラゴボウ なます おひたし 367	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春雨サラダ 冷奴 佃煮 557	ご飯 味噌汁 煮魚 ごぼうサラダ 玉子豆腐 ごま和え 555	ご飯 味噌汁 ササミカツ もやしとツナの和え物 冷奴 煮豆 660	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ 玉子豆腐 酢味噌和え 560	
	総カロリー数 1377kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1387kcal	総カロリー数 1392kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1317kcal	