

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 キンピラ 焼魚+大根おろし 煮豆 ヨーグルト 410	ご飯 味噌汁 玉子焼 おひたし 納豆と揚げの包み焼 375	ご飯 味噌汁 茄子焼 おひたし もやし人参卵とし うめぼし 400	ご飯 味噌汁 野菜炒め 板かまぼこ(山海漬) なます 煮豆 390	ご飯 味噌汁(豆腐、葱) 焼魚(大根おろし) 切干大根 おひたし 漬物 380	パン スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳 ヨーグルト 380	ご飯 味噌汁 高野豆腐の根菜煮 ホーレン草なめたけ和え ゴボウサラダ 480	ご飯 味噌汁 はんぺん焼 野菜炒め 煮豆 420
昼食	サンドイッチ コンソメスープ コーヒー 500	おにぎり 豚汁 漬物 370	いなり寿司 お吸い物 くだもの(りんご) 430	お好み焼き スープ ヨーグルト 500	海苔巻 お吸いもの ヨーグルト 420	中華丼 味噌汁(とろろ昆布) 漬物 480	そば 漬物 330	パン スープ コーヒー ヨーグルト 410
おやつ	ケーキ 80	お菓子 コーヒー 80	おせんべい 80	バウムクーヘン コーヒー 80	羊羹 80	芋団子 80	せんべい お茶 80	ヨモギ団子 80
夕食	ワカメご飯 のっぺい汁 豚こま野菜炒め 卵豆腐 クレソンのおひたし 475	ご飯 味噌汁 煮物 酢の物 カニ 530	ご飯 味噌汁 煮魚(はたはた) 春雨サラダ ごま和え 515	ご飯 クリームシチュー ハムとキャベツのサラダ うどの酢味噌和え 昆布巻き 520	ご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き 大根サラダ きんぴら ごごみ 530	ご飯 味噌汁 ごごみのゴマドレッシング なます 天ぷら(かぼちゃ、かきあしその葉) 545	ご飯 味噌汁 エビチリ 煮物(いも ごごみ) 酢味噌和え 550	ご飯 味噌汁 ササミカツ 野菜サラダ 南瓜煮 570
	総カロリー数 1465kcal	総カロリー数 1355kcal	総カロリー数 1425kcal	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1485kcal	総カロリー数 1440kcal	総カロリー数 1480kcal

	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 玉子焼き おひたし 佃煮 とろろ 395	ご飯 味噌汁 切干大根 ピーマン、人参炒め おひたし とろろ 410	ご飯 味噌汁 なすの味噌炒め おひたし 納豆 佃煮 455	ご飯 味噌汁 玉子焼き オクラとえのきの梅肉和え 人参、もやし、にら炒め 430	パン スープ サラダ 牛乳 ヨーグルト 465	ご飯 味噌汁 焼魚(大根おろし) おひたし とろろ きんぴら 380	ご飯 味噌汁 おくらのおひたし 丸天煮物 塩辛 しらすおろし和え 480	ご飯 味噌汁 ハンペンの和え物 切干大根 つけもの 味のり 420
昼食	煮込みうどん 360	チャーハン スープ 420	カレーライス 福神漬 らっきょう サラダ 625	スパゲティナポリタン スープ ヨーグルト 530	三色丼 味噌汁 430	おそば 漬物 くだもの(みかん) 480	パン 温野菜 コンソメスープ 330	焼そば スープ 400
おやつ	おかき お茶 ココア 80	せんべい 80	おせんべい 80	おかき 80	ケーキ 紅茶 80	せんべい ロールケーキ 80	クッキー お茶 80	まんじゅう 80
夕食	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐(あんかけ) ポテトサラダ キンピラゴボウ 540	ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 酢の物 茶碗むし 450	ご飯 豚汁 きんちゃく煮 酢の物 玉子豆腐 470	ご飯 味噌汁 さんま甘露煮 おひたし カニ風味サラダ 528	ご飯 味噌汁 まぐろ山かけ 炒り豆腐 昆布巻き 505	混ぜご飯 味噌汁 大根と豚肉の煮物 おひたし 煮豆 545	ご飯 味噌汁 餃子 ごごみ味噌マヨ なます ひじき煮 550	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根サラダ 煮豆 490
	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1360kcal	総カロリー数 1630kcal	総カロリー数 1568kcal	総カロリー数 1480kcal	総カロリー数 1485kcal	総カロリー数 1440kcal	総カロリー数 1390kcal

2012年5月分 献立表

あめ

	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 ソーセージじゃが芋いため とろろ芋 おひたし(小松菜) 405	ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) きんぴら おひたし 梅干し ヨーグルト 390	ご飯 味噌汁 茄子焼 野菜炒め おひたし ヨーグルト 440	パン サラダ 野菜ジュース ヨーグルト 450	ご飯 味噌汁 ほーれん草しめじ人参の 卵閉じ おから煮 おひたし(もやし) ヨーグルト 360	ご飯 味噌汁 焼魚 おひたし とろろ芋 味のり 380	ご飯 味噌汁 がんとここみ煮 茄子焼 昆布巻き 460	ご飯 味噌汁 卵とじ(行者にんにく) マカロニサラダ 佃煮 きんぴら 410
昼食	ちらし寿司 ここみのおひたし お吸い物 430	親子丼 味噌汁 つけもの 450	牛丼 味噌汁 520	野菜ラーメン つけもの 380	チャーハン スープ 428	パン スープ サラダ コーヒー 450	スパゲティ(しめじ 白菜 ベーコン玉ねぎ スープ ヨーグルト 400	カレーライス 福神漬 らっきょう 625
おやつ	バナナヨーグルト 80	せんべい 80	そばクッキー コーヒー牛乳 80	バウムクーヘン ココア 80	クッキー 80	おかき みかん 80	お菓子 80	サンフルーツ 80
夕食	ご飯 味噌汁 天ぷら(長芋、竹輪ここみ ソーセージ) サラダ【チンゲン菜、ササミ 切干大根 540	ご飯 味噌汁 煮物(大根、ニンジン丸天 高野豆腐) マカロニサラダ 490	ご飯 冷麦汁 春巻き【卵サラダ入り】 なます 野菜サラダ 480	カキ飯 あさり汁 つくね、ういんなー焼 白和え おひたし 595	ご飯 そーめん汁 串カツ 大根サラダ 煮豆 500	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 ところてん さつまいも甘煮 528	ご飯 味噌汁 旨煮 酢味噌和え(あさり、ねぎ) マカロニサラダ 640	ご飯 味噌汁 煮物(大根、ニンジン、竹輪 ごぼう) 冷や奴 ごま和え(小松菜) 470
	総カロリー数 1455kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1520kcal	総カロリー数 1505kcal	総カロリー数 1368kcal	総カロリー数 1438kcal	総カロリー数 1580kcal	総カロリー数 1585kcal

	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 茄子とここみの煮びたし グリーンサラダ 佃煮 450	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆orとろろ 切干大根 370	パン サラダ【卵つき】 フルーツヨーグルト 450	ご飯 味噌汁 アスパラ、ベーコン炒め 切干大根 445	ご飯 味噌汁 卵焼 おひたし しらすおろし和え 360	ご飯 味噌汁 れんこん、ソーセージ炒め 茄子の味噌炒め おひたし 420	ご飯 味噌汁 野菜炒め しらすおろし和え おひたし 330	
昼食	かきあげそば おひたし 470	お好み焼き スープ 500	混ぜご飯 お吸い物 つけもの 410	おいなり寿司 お吸い物 おひたし スイカ 430	パン スープ ヨーグルト 480	豚汁 おにぎり つけもの 410	チキンカツ 味噌汁 540	
おやつ	スイカ 80	大福 お茶 80	まんじゅう 80	チョコレート せんべい 80	ホットケーキ 80	くだもの、みつめ 80	ヨモギ団子 お茶 80	
夕食	ご飯 ビーフシチュー 野菜炒め 酢味噌和え 玉子豆腐 540	ご飯 味噌汁 煮魚 うどの酢味噌和え 蒟と高野豆腐の煮付け 510	ご飯 味噌汁 天ぷら ササミとブロッコリー和え物 ごま和え 525	ご飯 味噌汁 焼魚(さんま) 大根の帆立あんかけ 玉子豆腐 つけもの 454	ご飯 肉団子と白菜スープ煮 かぼちゃ煮 春雨サラダ 冷や奴 500	ご飯 すまし汁 焼魚 きゅうり、ハンペン和え おひたし 冷や奴 455	ご飯 味噌汁 天ぷら(竹輪、大葉 長芋と干しエビ) サラダ(もやし きのこ) 酢味噌(うど、わかめ) 569	
	総カロリー数 1540kcal	総カロリー数 1460kcal	総カロリー数 1465kcal	総カロリー数 1409kcal	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1365kcal	総カロリー数 1519kcal	