

2013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 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろいも おひたし 玉子豆腐 345	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 煮豆 佃煮 325	ご飯 味噌汁 野菜炒め しらすおろし和え 煮豆 470	パン コーヒー 目玉焼き 魚肉ソーセージのソテー キャベツ、トマト 500	ご飯 味噌汁 焼き魚 おひたし 煮豆 380	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 梅干し 335
昼食	親子丼 味噌汁 450	三色丼 味噌汁 430	パン スープ サラダ 430	そば おひたし 310	カレーうどん 400	チャーハン スープ 370	ミートスパゲティ スープ 500	パン スープ 白桃缶詰 430
おやつ	蒸しパン 80	いちご 80	お菓子 80	ドーナッツ 80	ホットケーキ 80	パイ 80	プリン 80	まんじゅう 80
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが 冷奴 ササミと胡瓜の和え物 煮豆 517	混ぜご飯 味噌汁 大根サラダ 高野豆腐の煮物 冷奴 520	ご飯 すり身汁 コロッケ(キャベツ、トマト) マカロニサラダ 長芋の千切り 550	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう もやしとツナの和え物 なます 540	ちらし寿司 お吸い物 丸天の煮物 玉子豆腐 425	ご飯 味噌汁 天ぷら まぐろのやまかけ なます 567	ご飯 豚汁 焼き魚 がんもの煮物 長芋の酢の物 470	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 春雨サラダ 煮豆 530
	総カロリー数 1397kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1397kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1375kcal

	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 野菜炒め なます 佃煮 425	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え 法蓮草のツナ和え 350	ご飯 味噌汁 焼き魚 がんもの煮物 おひたし 370	パン コーヒー オムレツ トマト みかん缶づめ 430	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも 玉子豆腐 おひたし 350	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 435	ご飯 味噌汁 玉子焼き 高野豆腐の煮物 おひたし 煮豆 390	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろ芋 青菜のなめ茸和え 玉子豆腐 350
昼食	お好み焼き スープ 450	いなり寿司 お吸い物 浅漬け 380	焼うどん スープ 410	誕生会メニュー 別紙 参照	野菜ラーメン 380	三色丼 味噌汁 430	パン サラダ スープ 430	ナポリタンスパゲティ スープ 450
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	ヨーグルト 80	くだもの 80	ケーキ 80	菓子パン 80	みかん 80	キウイ 80
夕食	ワカメご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 丸天の煮物 酢の物 450	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (マッシュルーム、ブロッコリー) ポテトサラダ 590	ご飯 味噌汁 メンチカツ (レタス、トマト添え) きんぴらごぼう もやしとツナの和え物 540	ご飯 けんちん汁 煮魚 ポテトサラダ 520	ハヤシライス ブロッコリーとゆで卵のサラダ スープ 580	ご飯 味噌汁 焼売 春雨サラダ きんぴらごぼう 470	ご飯 すり身汁 茄子と挽肉の炒め物 ナムル(もやし、胡瓜) がんもの煮物 490	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢和え 豆腐サラダ 佃煮 515
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1030kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1395kcal

2013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 しらすおろし和え おひたし なます 367	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう とろろいも おひたし 玉子豆腐 355	パン コーヒー スクランブルエッグ サラダ 430	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし 煮豆 355	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 佃煮 460	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 玉子豆腐 365	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう とろろいも おひたし 冷奴 360	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 納豆 おひたし 佃煮 345
昼食	エビピラフ スープ 370	親子丼 味噌汁 450	お好み焼き スープ 450	焼きそば スープ 430	いなり寿司 お吸い物 青菜のなめ茸和え 380	パン サラダ スープ 430	ミートスパゲティ スープ 500	チャーハン スープ 370
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	どら焼き 80	バナナまんじゅう 80	蒸しパン 80	バナナ リンゴ お菓子 80	お菓子 80	いちごヨーグルト 80
夕食	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ 冷奴 煮豆 580	ご飯 味噌汁 餃子 切り干し大根 もやしとツナの和え物 510	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 丸天の煮物 長芋千切り 佃煮 440	ご飯 味噌汁 肉じゃが ササミと胡瓜の和え物 冷奴 佃煮 517	ご飯 豚汁 焼き魚 高野豆腐煮物 長芋の酢の物 460	ご飯 中華スープ 肉団子 豆腐サラダ 佃煮 515	ご飯 味噌汁 さんま煮 茄子とピーマンの味噌炒め 玉子豆腐 煮豆 465	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ なます 550
	総カロリー数 1397kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1382kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1345kcal

	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 焼き魚 がんもの煮物 おひたし 370	パン コーヒー ウィンナー 温野菜サラダ 430	ご飯 味噌汁 やさしい炒め 納豆 なます 435	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 納豆 玉子豆腐 なます 345	ご飯 味噌汁 さんま煮 なめ茸おろし和え おひたし 350
昼食	カレーうどん 430	中華丼 スープ 350	ラーメン 380	パン スープ サラダ 430	エビピラフ スープ みかん缶 410	焼うどん スープ 410	チャーハン スープ 白桃缶 410
おやつ	おやき 80	おやき 80	まんじゅう 80	最中 80	お菓子 80	どら焼き 80	あんぱん 80
夕食	ご飯 味噌汁 コロケ 野菜サラダ 冷奴 切り干し大根 510	カレーライス サラダ ラッキョウ 福神漬け 600	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう 青菜のなめ茸和え 500	ご飯 味噌汁 天ぷら 酢の物 玉子豆腐 がんもの煮物 530	ちらし寿司 すり身汁 春雨サラダ 高野豆腐の煮物 560	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ もやしとツナの和え物 570	混ぜご飯 スープ餃子 切り干し大根 豆腐とツナのサラダ 煮豆 545
	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1460kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1385kcal