

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
				八十八夜・新茶の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日・わかめの日
朝食	 <p>令和元年 5月 献立表</p>	ご飯 厚揚げの煮物 とろろ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 角麩の炒り煮 昆布の佃煮 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 長芋のバター醤油炒め 冷奴 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 さつま揚げ炒め いんげん酢味噌和え みそ汁 牛乳	ご飯 茄子のそぼろあんかけ 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	
昼食		玉子とじうどん ご飯(小) 白菜とベーコン煮 法連草のおろし和え キウイフルーツ	ご飯 サワラのトマトソースかけ ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ コンソメスープ	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうの煮付け オクラのなめ茸和え すまし汁	ご飯 牛丼 切干大根の胡麻炒め チンゲン菜のナムル みそ汁	黄飯 サケの味噌照り焼き 冬瓜の煮付け もやしの胡麻和え 若竹汁	
おやつ		パンゼリー	お茶まんじゅう	たい焼き	杏仁豆腐	真鯉(練りきり)	
夕食		ご飯 青椒肉絲 焼売 もやしと豆苗のサラダ 中華スープ	ご飯 とんかつ 里芋の胡麻味噌煮 法連草のお浸し すまし汁	ご飯 カレーの山椒焼き 蓮根の金平 オニオンスライス みそ汁	ご飯 豆腐のチリソース 鶏団子と大根の煮物 胡瓜の錦糸和え すまし汁	ご飯 豚肉の土佐炒め じゃが芋の煮付け グリーンサラダ すまし汁	
		1508 kcal   10.2 g	1495 kcal   6.8 g	1513 kcal   8.6 g	1612 kcal   9.9 g	1521 kcal   9 g	
		6 振替休日	7	8	9 【郷土料理・富山県】	10 黒糖の日	11
朝食	ご飯 高野豆腐煮 白菜の梅おかか和え みそ汁 乳酸菌飲料	パン ウインナーソーテー マカロニサラダ コンスープ 牛乳	ご飯 厚揚げの煮付け みょうがの和え物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんの煮付け 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	雑炊 蓮根の金平 里芋の磯和え 乳酸菌飲料	ご飯 竹輪の炒め煮 金時豆 みそ汁 牛乳	ご飯 キャベツの炒め物 玉子豆腐 みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 鶏の治部煮 さつま芋の旨煮 もずく酢 みそ汁	山菜ご飯 千種焼き ごぼ天の煮付け トマトサラダ すいとん汁	天ぷらうどん ご飯(小) ゴーヤーチャンプル 人参の中華和え りんご	ご飯 ブリ大根 南瓜のいとこ煮 かぶの甘酢漬け 呉汁	ご飯 牛肉の旨煮 チンゲン菜の塩炒め 胡瓜のもろみ和え みそ汁	ご飯 サケのマヨネーズ焼き 大根の煮付け 海藻サラダ すまし汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 和風スパゲティソーテー 長芋の短冊 すまし汁
おやつ	ロールケーキ(ショコラ)	コーヒーゼリー	ももゼリー	クレープ(いちご)	大島饅頭	和のパンケーキ(抹茶)	青りんごゼリー
夕食	ご飯 サバの塩焼き 竹輪の炊き合わせ 水菜のサラダ みそ汁	ご飯 牛肉の甘辛煮 大豆煮 いんげんの胡麻和え みそ汁	ご飯 豚肉の中華風炒め 小松菜とエビの中華煮 もやしのナムル 中華スープ	ご飯 鶏チリ炒め 焼売 さつま芋サラダ 中華スープ	ご飯 カニ玉 厚揚げの甘辛煮 キャベツの胡麻和え すまし汁	ご飯 肉じゃが 筍の煮付け オクラのおかか和え みそ汁	ご飯 サバのニンニク醤油焼き エビ団子煮 菜の花の辛子和え みそ汁
	1399 kcal   9.6 g	1867 kcal   10.7 g	1710 kcal   10 g	1772 kcal   7.8 g	1414 kcal   10.8 g	1588 kcal   9.5 g	1529 kcal   8.5 g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 茄子の生姜炒め 卵の花 みそ汁 乳酸菌飲料	パン 法連草とベーコンソーテー マカロニサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 目玉焼き エビサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 もやしの煮浸し 五目豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 枝豆はんぺん煮 いんげん酢味噌和え みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 焼き豆腐煮 大根の青菜和え みそ汁 牛乳	ご飯 ごぼうの煮付け 大豆のサラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 オムレツデミソースかけ ポトフ シーザーサラダ コンソメスープ	枝豆ご飯 メバルの煮付け 糸昆布煮 胡瓜の酢の物 みそ汁	たぬきそば いなり寿司 茶碗蒸し 大根サラダ パン	ご飯 煮込みハンバーグ 白菜とベーコン煮 ツナサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏のくわ焼き アスパラのソーテー ブロッコリーのマリネ コンソメスープ	ご飯 ささみ梅竜田揚げ 大豆煮 法連草のごま和え すまし汁	カレーライス 香の物 コールスロー ピーチムース
おやつ	マドレーヌ	今川焼	ココアムース	いちごゼリー	抹茶ワッフル	カカオケーキ	シュークリーム
夕食	ご飯 牛肉の赤味噌煮 ひじき豆煮 とろろ すまし汁	ご飯 回鍋肉 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 ホッケ焼き 里芋の煮ころがし もずく酢 みそ汁	ご飯 とんぺい焼き 金平ごぼう 海藻サラダ みそ汁	ご飯 豚肉と小松菜のニンニク炒め 茄子の味噌煮 玉ねぎのサラダ すまし汁	ご飯 白身魚のニラあんかけ ピーマンと竹輪の金平 胡瓜の錦糸和え みそ汁	ご飯 豆腐の味噌かけ チンゲン菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え そうめん汁
	1546 kcal   8.1 g	1814 kcal   9.8 g	1740 kcal   9 g	1471 kcal   8.5 g	1607 kcal   7.1 g	1482 kcal   8.1 g	1801 kcal   8.5 g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 里芋炒り煮 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン ブロッコリーのコンソメ煮 パンプキンサラダ コンスープ 牛乳	ご飯 いんげん生姜炒め 白菜の磯和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 法連草の煮浸し 昆布佃煮 みそ汁 乳酸菌飲料	きのこ雑炊 がんもの煮付け いんげん酢味噌和え 乳酸菌飲料	ご飯 角麩と糸昆布の煮物 五目豆 みそ汁 牛乳	ご飯 ミニオムレツ 大根のおかか和え みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 ビーフシチュー きのこソーテー カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼き 豆腐のしんじょあんかけ エビサラダ みそ汁	ちゃんぽん ご飯(小) エビ団子煮 菜の花の和え物 みかん	ご飯 まぐろカツ 野菜のトマト煮 葱ぬた みそ汁	ご飯 鶏肉のレモン焼き 切干大根の胡麻炒め ひじきのサラダ すまし汁	カレーライス 香の物 ミモザサラダ バナナ	ご飯 タラの磯部揚げ ジャーマンポテト ワカメサラダ みそ汁
おやつ	おはぎ(きな粉)	抹茶まんじゅう	りんごゼリー	オレンジゼリー	蒸しケーキ(黒糖)	カスタードプリン	ととやき(チョコ)
夕食	ご飯 タラの西京焼き 南瓜の煮付け 法連草の錦糸和え すまし汁	ご飯 炒り鶏 小松菜信田煮 茄子の胡麻和え みそ汁	ご飯 ミートローフ 大根の煮付け 長芋の梅和え かき玉汁	ご飯 豚肉のしそ炒め 生揚げの煮付け キャベツの塩昆布和え すまし汁	ご飯 白身魚のフライ もやし炒め 玉ねぎとカニのサラダ みそ汁	ご飯 しめじと豆腐のピリ辛煮 エビキャベツ炒め 南瓜サラダ コンソメスープ	ご飯 八宝菜 焼売 玉ねぎの中華和え かき玉汁
	1626 kcal   7.6 g	1702 kcal   8.1 g	1653 kcal   10.7 g	1551 kcal   7.5 g	1497 kcal   7.4 g	1734 kcal   8.3 g	1586 kcal   9.1 g
	27	28	29	30	31	<p>5月5日(日)端午の節句(こどもの日) 黄飯は大分県臼杵市の郷土料理 ですが、名古屋を中心とした地域 にも同名の料理があります。 名古屋では黒豆が乗っており 端午の節句に 食します。</p> 	
朝食	ご飯 さつま芋の金平 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン キャベツとベーコンソーテー ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 グリーンサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 目玉焼き 金時豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 竹輪の炒め煮 ささみと胡瓜の中華和え みそ汁 乳酸菌飲料		
昼食	ご飯 タンドリーチキン 筍の煮付け ブロッコリーサラダ すまし汁	肉うどん ご飯(小) 高野豆腐煮 法連草のおろし和え オレンジ	ご飯 豚の焼肉風炒め 切干大根の煮物 里芋の磯和え みそ汁	ご飯 エビチリ 南瓜のいとこ煮 もやしの中華和え 中華スープ	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 小松菜と筍の炒め煮 長芋のお浸し すまし汁		
おやつ	ココアワッフル	ドーナツ	クレープ(カスタード)	水ようかん(抹茶)	ワッフル(ベアクリーム)		
夕食	ご飯 ホキの和風ムニエル 茄子の煮付け とろろ みそ汁	ご飯 ふくさ焼き 野菜の金平 大根サラダ すまし汁	ご飯 サワラの七味焼き ごぼうの味噌煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	ご飯 つくね風焼き 枝豆はんぺん煮 いんげんのピーナツ和え みそ汁	ご飯 牛肉の旨煮 南瓜のエビあんかけ アスパラと玉ねぎのサラダ すまし汁		
	1506 kcal   7.3 g	1825 kcal   10.6 g	1542 kcal   7.3 g	1678 kcal   7.3 g	1690 kcal   12.1 g		

