

＜献立表＞

年月日：2026年5月1日(金)～2026年5月31日(日)

		日	月	火	水	木	金 1	土 2		
朝食										
									昼食	夕食
	3	4	5	6	7	8	9			
朝食	バターロール はちみつ 蓮根サラダ 飲むヨーグルト バナナ	クリームエスカルゴ 法連草のマヨネーズ和え 飲むヨーグルト リンゴ	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム 白菜のソース炒め 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) しろ菜のソテー 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	パンバイキング オムレツ 牛乳 リンゴ			
昼食	米飯 鱈のマヨチーズパン粉焼 カニシューマイ もずくとなめこのスープ	米飯 チキン南蛮 大豆サラダ 味噌汁	*女子の日* シーフードピラフ 煮込みハンバーグ カリフラワーのサラダ コーンスープ	米飯 海軍カレーコロッケ ひじきと枝豆のサラダ みそ汁	ふりかけごはん(1/2) タン麺 チキンリング 大根サラダ	米飯 鯖の生姜煮 たけのこ炒め煮 味噌汁	米飯 海老グラタンフライ マカロニサラダ わかめスープ			
夕食	米飯 牛肉とブロッコリーのオムレツ炒め もやしのごまみそ酢和え	米飯 鯖の塩焼き インゲンの海苔和え	米飯 ホキのムニエル レモン醤油ソースかけ キャベツのサラダ	米飯 鶏肉と茄子の五目煮 卵サラダ	米飯 鯖の木の芽焼 ツナポパイサラダ	米飯 鶏肉のパン粉焼き 野菜サラダ	米飯 豚肉の味噌煮 しろ菜の辛子和え			
	10	11	12	13	14	15	16			
朝食	バターロール はちみつ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 南瓜サラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム チンゲン菜のサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) 切干大根煮 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ブロッコリーのソテー 牛乳 バナナ			
昼食	米飯 麻婆茄子 白菜と卵の和え物 コンソメスープ	米飯 アジフライ 青梗菜のピリナッツ和え みそ汁	ビーフカレー 厚揚げの味噌炒め カニサラダ	*郷土料理*岩手・秋田* ふりかけごはん(1/2) 稲庭うどん 豆腐田楽 もやしの酢の物	米飯 タラの和風ムニエル 春野菜の炒め物 みそ汁	米飯 メンチカツ ほうれん草の和え物 ポタージュスープ	☆旬の食材:新じゃが 筍御飯 豚じゃが もやしのごまみそ酢かけ すまし汁			
夕食	米飯 豆腐ハンバーグきのこソース 大根の酢の物	米飯 鶏肉の利休焼 おかか和え	米飯 鯖の磯辺焼き 大根サラダ	米飯 五目卵焼き がんもの含め煮	米飯 鶏カリフラワー炒め 春菊のごまあえ	米飯 かしの柚子味噌焼 いんげんごま和え	米飯 白身魚のピカタ ピリナッツサラダ			
	17	18	19	20	21	22	23			
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ カリフラワーサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	米飯 漬物(赤かっぱ) しろ菜の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(刻みたくあん) ほうれん草の煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム 南瓜サラダ 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	玉子雑炊 小松菜の和え物 牛乳 バナナ			
昼食	米飯 鱈の山椒焼 キャベツサラダ 粕汁	散らし寿司 ミートボールの柚子おろし煮 二色和え 赤だし	米飯 白身魚のカレー焼き ナスの煮物 コンソメスープ	米飯 鱈の有馬煮 ほうれん草のり酢和え 清汁	米飯 カニ玉 春雨の中華和え 中華スープ	*郷土料理*岩手・秋田* ふりかけごはん(1/2) 横手焼きそば風 春菊のごま和え けの汁	米飯 鶏肉の香草ムニエル 茄子のそぼろ煮 卵スープ			
夕食	米飯 チキンカツ チンゲン菜の和え物	米飯 白身魚と豆腐の炊き合わせ もやしと卵のソテー	米飯 鶏肉の柚子胡椒焼 春菊の土佐和え	米飯 酢豚風 ツナサラダ	米飯 白身魚のタルソースかけ ニラもやし和え	米飯 豚肉のスタミナ焼き 白菜のゆかり和え	米飯 かしの梅煮 しろ菜とひじきの和え物			
	24	25	26	27	28	29	30			
朝食	バターロール いちごジャム キャベツのサラダ 飲むヨーグルト リンゴ	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム しろ菜のソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) ひじき煮 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 白菜のソース炒め 牛乳 リンゴ			
昼食	米飯 牛肉の卵炒め 豆苗の炒め物 味噌汁	米飯 林の竜田揚げ 煮豆腐 味噌汁	きのこカレー 南瓜フライ フルーツヨーグルト	米飯 鶏の唐揚げ 磯部おろしかけ 根菜煮 味噌汁	米飯 鱈の幽庵焼き 里芋のきのこあんかけ 清汁	米飯 粕汁風煮 茄子の生姜あんかけ 清汁	米飯 鶏肉のトマト煮 ホタテ風フライ わかめスープ			
夕食	米飯 鱈の西京焼 ほうれん草のおかか和え	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜サラダ	米飯 豚肉のみそ炒め がんもの煮物	米飯 鱈のマヨネーズ焼き 春菊の磯辺和え	米飯 もやし入りミートローフ か風卵炒め	米飯 牛肉ビーマン炒め チンゲン菜の菜種和え	米飯 厚揚げとエビの中華風炒め 大根あん煮			
	31									
朝食	バターロール はちみつ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶									
昼食	米飯 白身魚のパン粉焼き 干瓢の卵とじ 味噌汁									
夕食	米飯 田舎煮 しろ菜の柚子和え									