

2018年5月 献立表(夜食)

月	火	水	木	金	土	日
	1 ごはん すまし汁(豆腐・大根・人参) さつま芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	2 カレーライス ポテトサラダ	3 ごはん 味噌汁(豆腐・揚げ・わかめ) 鶏肉の唐揚げ じゃが芋とブロッコリーのソテー	4 のりごはん(焼きのり) 味噌汁(じゃが芋・玉葱・わかめ) ² 銀だらの照り焼き マカロニサラダ	5 中華丼 味噌汁(豆腐・大根・揚げ) 春雨の炒め和え 南瓜のオープン焼き	6 ごはん 冬野菜のクリームシチュー 白身魚のパン粉焼き
7 ごはん 味噌汁(生揚げ・大根・人参) 鮭の照り焼き じゃがバター 菜の花のお浸し	8 スパゲティーナポリタン 根野菜のコロコロスープ じゃが芋とコーンのソテー	9 ハヤシライス わかめスープ ポテトサラダ	10 ごはん キャロットサラダ 味噌汁(豆腐・揚げ・わかめ) 鶏肉の唐揚げ フライドポテト ウインナーのケチャップソテー	11 のりごはん(焼きのり) 味噌汁(豆腐・大根・人参) さわらのごま焼き 切干大根の煮物 キャベツのお浸し	12 じゃこごはん 味噌汁(豆腐・あさつき・わかめ) 肉じゃが ブロッコリーのドレッシング和え	13 ごはん 野菜スープ 鮭のチーズ焼き アスパラとコーンのソテー
14 ゆかりごはん 味噌汁(豆腐・キャベツ・揚げ) 白身魚のレモンじょうゆ焼き ほうれん草のナムル風	15 煮込みうどん さつま芋とにんじんの甘煮	16 ごはん 味噌汁(大根・人参・わかめ) 豚肉の生姜焼き 人参グラッセ ほうれん草のきのこ和え	17 ごはん50g けんちん汁 肉団子のトマトソース煮 マカロニサラダ	18 ハヤシライス グリーンアスパラとコーンのソテー 野菜スープ	19 ごはん50g 豚汁 ハンバーグ フライドポテト ウインナーのケチャップソテー	20 ごはん コーンクリームスープ さつま芋のカレーコロッケ 人参グラッセ
21 肉うどん 大根と人参のそぼろ煮	22 ゆかりごはん 味噌汁(豆腐・揚げ・わかめ) さわらのごま焼き じゃが芋のそぼろ煮	23 ごはん50g 味噌汁(豆腐・万能ねぎ) 肉じゃが ブロッコリーの胡麻ドレ和え	24 カレーライス ほうれん草とコーンのソテー すまし汁(長ねぎ・わかめ)	25 ごはん すまし汁(長ねぎ・わかめ) ハンバーグ 南瓜の煮付け フライドポテト	26 じゃこごはん すまし汁(人参・ほうれん草) ミートボールのケチャップ煮 アスパラ春雨ソテー	27 ごはん 味噌汁(大根・人参・ねぎ) 若鶏の南蛮漬け 切干大根の煮物 ブロッコリーの塩茹で
28 肉味噌スパゲッティ わかめスープ ポテトサラダ	29 のりごはん(焼きのり) 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ) 白身魚の香味焼き ジャーマンポテト	30 鶏南蛮 根菜と豚肉の炒り煮 ウインナーのケチャップソテー	31 ごはん 野菜スープ 鮭のチーズ焼き アスパラとコーンのソテー			