



★令和4年5月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



	1日(日曜日)	2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)	7日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 筑前煮 フルーツマカロニサラダ	シャケご飯 ネギと麩の味噌汁 豚肉とキャベツのすき煮 玉子とフライドオニオンのポテトサラダ	ターメリックライス みそ汁 茄子味噌煮 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 大根鶏そぼろ煮 ツナとほうれん草の玉子とじ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 豚肉の生姜炒め	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン 菜の花とツナの玉子炒め	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 肉ダンゴケチャップ煮
昼食	ご飯 みそ汁 切り干し大根煮 イカ天婦羅 鯖照焼	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーの塩炒め 白身フライ 菜の花からし和え	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの生姜炒め カニカマ天ぷら ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトピーナツシチュー ホタテ風味フライ ブロッコリーサラダ	ターメリックライス みそ汁 豚肉カレー からし菜炒め マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 鯖の味噌煮 野菜の和え物	ジュース みそ汁 チキン南蛮 人参シリシリ 茄子煮びたし
夕食	ご飯 みそ汁 白菜とポーククリーム煮 かぼちゃ煮物 きのこサラダ	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー オクラ梅肉和え 田芋りんがく	ご飯 みそ汁 鶏だんご冬瓜煮 きんぴらごぼう 白菜煮びたし	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大豆煮 菜の花白和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 菜の花チキアギ炒め 胡瓜のナムル	ご飯 みそ汁 ハヤシライス シューマイ甘酢あん ミックスベジタブルベーコン	ご飯 みそ汁 豚肉と大根炒め イカのチリソース オクラおかか和え

	8日(日曜日)	9日(月曜日)	10日(火曜日)	11日(水曜日)	12日(木曜日)	13日(金曜日)	14日(土曜日)
朝食	卵サンドウィッチ クラムチャウダー 肉ダンゴケチャップ煮 パプリカポテトサラダ	玄米ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の中華煮 出し巻玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ スモークチキンのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チキンと豆のトマト煮 ツナとチンゲン菜の塩炒め	キャロットターメリックライス ゆし豆腐 豚肉と白菜の中華煮 ブロッコリーとフライドオニオンのサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐コンビーフ炒め 豚肉とほうれん草の玉子とじ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー かぼちゃそぼろ煮
昼食	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 チーズハンバーグ 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 親子とじ ツナとチキアギのしめじ炒め ウムニー	フーチバージュシー みそ汁 豚肉と大根のうま煮 鯖の塩焼 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 人参シリシリ炒め ゴーヤーナムル	シャケご飯 みそ汁 チキンマスタードソース イカとインゲンの塩炒め 出し巻玉子	ご飯 みそ汁 豚肉キャベツ炒め ムキエビと厚揚げの塩炒め ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 ササミチーズカツ ほうれん草胡麻和え
夕食	ご飯 みそ汁 そぼろ肉じゃが ブロッコリー玉子和え 大豆煮	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー コンビーフとキャベツカレー炒め 大根・胡瓜酢味噌和え	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 白菜ツナの煮びたし ブロッコリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 ミートボール照煮 菜の花玉子炒め	ご飯 みそ汁 切り干し大根煮 もずくとカニカマ酢 卵の花	ご飯 みそ汁 チキントマトカレー 小松菜そぼろ炒め 胡瓜・人参のナムル	ご飯 みそ汁 クーブイリチー マカロニトマト煮 オクラ梅肉和え

	15日(日曜日)	16日(月曜日)	17日(火曜日)	18日(水曜日)	19日(木曜日)	20日(金曜日)	21日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 肉野菜炒め	ご飯 みそ汁 ツナ冬瓜煮 出し巻き玉子 ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 チキンパンペンシチュー しめじとブロッコリーのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ 角切りバーグのブラウンシチュー	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の和風煮 人参シリシリ炒め カレー風味	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 揚げシューマイ 甘酢あんかけ	ご飯 みそ汁 アサリ入り炒り豆腐 鶏大根煮
昼食	炊き込みご飯 みそ汁 ウィンナーと白菜クリーム煮 ニラ玉子炒め 人参のナムル	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーのオイスターソース炒め 白身魚フライ カニカマポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 チーズハンバーグ さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 海老豆腐 出し巻き玉子 おろしポン酢 スモークチキンとブロッコリーのサラダ	ご飯 みそ汁 油淋鶏 鯖の塩焼 ゴーヤーピクルス	ご飯 みそ汁 豚肉イエローカレー きんぴら肉そぼろ煮 チキアギと菜の花のおかか和え	十穀米 みそ汁 豚カツ パプリカとキャベツ和え 大豆煮
夕食	ご飯 みそ汁 切り干し大根煮 肉ダンゴ黒酢あん オクラし和え	ご飯 みそ汁 サラダキーマカレー 焼ギョウザ 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 そぼろ肉じゃが カポナータ いんげんベーコン炒め	ご飯 みそ汁 オクラ・鶏肉味噌炒め いかキャベツ炒め きのこサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のコンビーフ炒め ムキエビと豆腐の塩炒め ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 白菜ツナの煮びたし 胡瓜のナムル	ご飯 みそ汁 八宝菜 かぼちゃの煮物 ほうれん草のおひたし

	22日(日曜日)	23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)	27日(金曜日)	28日(土曜日)
朝食	卵サンドウィッチ コンソメスープ 冬瓜鶏肉トマト煮 ブロッコリースパサラダ	玄米ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの塩炒め カニカマ天津	ご飯 みそ汁 鶏肉と菜の花のクリーム煮 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 白麻婆豆腐 ツナとスクランブルエッグのマカロニサラダ	シャケご飯 みそ汁 麩チャンプルー 豚肉と千切り大根のうま煮	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ポーク玉子のチンゲン菜炒め	ご飯 みそ汁 クーブイリチー 白菜と鶏肉の玉子とじ
昼食	ご飯 みそ汁 ゴボウ肉そぼろ煮 ソーメンチャンプルー 揚げギョウザ	キャロットご飯 みそ汁 鶏じゃが煮 イカ野菜フライ 白菜おかか和え	ご飯 みそ汁 豚ニラ豆腐 かぼちゃコロッケ しめじと胡瓜のカニカマおかか和え	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め ハンバーグケチャップ煮 さつま芋マッシュ	ターメリックライス マッシュルームスープ キーマカレー チーズハンバーグ ツナポテトサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 カニカマ天ぷら 菜の花胡麻おかか和え	五目ご飯 かき玉汁 メンチカツ いんげんカレー炒め 中華イカと胡瓜の和え物
夕食	ご飯 みそ汁 ポークキャベツ炒め 鯖照焼 大根・胡瓜サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー マカロニケチャップ煮 菜の花からし和え	ご飯 みそ汁 鶏肉だんご冬瓜煮 クレソンベーコン炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 蒸しシューマイ ほうれん草ナムル	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の中華煮 パプリカツナ炒め 胡瓜梅肉和え	ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま芋のトマト煮 水ギョウザ きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 からし菜炒め イカチリソース パプリカ玉子サラダ

	29日(日曜日)	30日(月曜日)	31日(火曜日)	5月31日(火曜日) 端午の節会			
朝食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー クラムチャウダー	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 ツナと玉ねぎの玉子とじ	ご飯 みそ汁 白菜鶏そぼろ煮 出し巻き玉子 おろしポン酢				
昼食	十穀米 みそ汁 里芋と鶏ダンゴ甘辛煮 アーサ玉子焼 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チキンカツ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ 菜の花ツナ炒め かぼちゃの煮浸し				
夕食	ご飯 みそ汁 油淋鶏 鯖塩焼 人参シリシリ	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 大豆と豚肉のトマト煮 紅白なま酢	ご飯 みそ汁 炒り鶏 イカとキャベツ炒め シューマイ				