



# ★令和5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(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)	6日(土曜日)
朝食	ゆかりご飯 みそ汁 ツナ冬瓜煮 ベーコンと洋風野菜のシーザーサラダ	ターメリックライス みそ汁 茄子味噌煮 ツナピーマン炒め	ご飯 みそ汁 親子とじ ベーコンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラからし菜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚すき煮 チキンと洋風野菜のサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーの塩炒め カニカマ天ぷら 卵の花	ご飯 みそ汁 回鍋肉 ムキエビとブロッコリーの塩炒め 出し巻き玉子	ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め ホタテフライ タルタルソース オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 チキントマト煮 鯖照り煮 サツマ芋マッシュ	フーチパージュシー 大根のみそ汁 ナンコツソーキと冬瓜のうま煮 イカ野菜フライ ツナと人参カイワレ菜和え	シャケご飯 麩のみそ汁 鶏肉とレンコンの甘酢炒め 鯖の塩焼き ミックスベジタブルソテー
夕食	ご飯 みそ汁 白麻婆豆腐 人参シリシリ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 大根鶏そぼろ煮 カレーコロッケ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 白身魚フライ 大豆煮	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ツナブロッコリー炒め 揚げシューマイ	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ツナパプリカ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉大根炒め ササミチーズフライ ひじきと野菜の胡麻和え

	7日(日曜日)	8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)	13日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チキンケッチャブ煮 ツナと洋風野菜のサラダ	ご飯 みそ汁 ツナゴーヤーチャンプルー 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜炒め 千切りイリチー
昼食	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 蒸しシューマイ 卵の花	ご飯 みそ汁 チキンカレー ホタテフライ タルタルソース ツナブロッコリー和え	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー カニカマ天ぷら 野菜和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツのクリーム煮 ハンバーグ ケチャップ煮 ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 鶏肉冬瓜煮 鯖照り煮 ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 チキンの豆トマト煮 白身魚フライ スパサラ	ご飯 みそ汁 鶏むねから揚げ ツナと菜の花の玉子炒め カボチャ煮
夕食	ご飯 みそ汁 小松菜の肉そぼろ炒め かぼちゃコロッケ オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 ツナ豆腐チャンプルー 菜の花ベーコン炒め サツマ芋マッシュ	ご飯 みそ汁 クーブイリチー 揚げギョーザ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 里芋肉そぼろ煮 人参シリシリ炒め 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 回鍋肉 チキンナゲット ハニーマスタードソース ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ツナと小松菜の炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー ムキエビとブロッコリー炒め インゲン胡麻和え

	14日(日曜日)	15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)	20日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ マッシュルームクリームスープ マカロニミートソース ベーコン洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉野菜中華炒め ベーコンと洋風野菜のゴマドレサラダ	ご飯 みそ汁 チキンパンクシンシチュー ツナ人参とピーマンの塩炒め	ご飯 みそ汁 チンゲン菜のコンビーフ炒め チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 人参とカイワレ菜のツナ炒め 揚げシューマイ 甘酢あん	ご飯 みそ汁 親子とじ ツナと洋風野菜サラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉根菜煮 ホタテフライ タルタルソース きのこサラダ	ご飯 みそ汁 チキンケッチャブ煮 からし菜炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラ冬瓜煮 鶏肉豆腐ハンバーグ サツマ芋マッシュ	ご飯 みそ汁 海老豆腐 出し巻き玉子 おろしポン酢 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 チキンナゲット パーベキューソース からし菜炒め トマトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 カニカマ天ぷら 菜の花しらす和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ツナパプリカ炒め 卵の花
夕食	ご飯 みそ汁 じゃが芋肉そぼろ煮 ツナゴーヤー和え 卵の花	ご飯 みそ汁 ツナと小松菜の豆腐炒め 揚げギョーザ おろしポン酢 ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ササミチーズフライ インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 メンチカツ ツナピーマン炒め きのこサラダ	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ブロッコリーとしめじのツナ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 小松菜とうす揚げ煮浸し カボチャ煮	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 羊煮 大豆煮

	21日(日曜日)	22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)	27日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉と菜の花のクリーム煮 ツナとほうれん草の玉子とじ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ソーメンチャンプルー ベーコン洋風野菜のシーザーサラダ	ご飯 みそ汁 チキンケッチャブ煮 ゴーヤーチャンプルー	ご飯 みそ汁 ツナとほうれん草の玉子とじ ベーコンマカロニサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 肉だんごケッチャブ煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 豚バラとキャベツの味噌炒め イカ野菜フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラからし菜炒め 白身魚フライ しめじと胡瓜の胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツのクリーム煮 ホタテフライ 卵の花	ターメリックライス みそ汁 レタスタコミート 人参シリシリ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラ冬瓜煮 野菜天ぷら 菜の花ツナ和え	ご飯 みそ汁 ポーク野菜炒め 鶏むねから揚げ南蛮 ツナゴーヤー和え
夕食	ご飯 みそ汁 カレーコロッケ 千切りイリチー ひじき煮	ご飯 みそ汁 チンゲン菜の肉そぼろ炒め 鯖照り煮 しめじと人参のナムル	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 揚げギョーザ おろしポン酢 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ムキエビのブロッコリー炒め サツマ芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚バラとたけのこのオイスターソース炒め 厚揚げ豆腐の煮浸し オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 チキンカレー かぼちゃコロッケ 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー 揚げシューマイ おろしポン酢 ブロッコリーツナ和え

	28日(日曜日)	29日(月曜日)	30日(火曜日)	31日(水曜日)			
朝食	玉子サンドウィッチ オニオンスープ キャベツとベーコンのガーリックパスタ ツナと洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 人参シリシリ炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 小松菜とコンビーフの玉子とじ ツナ豆腐炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉とほうれん草のコンクリームシチュー 出し巻き玉子 おろしポン酢			
昼食	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め ササミチーズ揚げ ほうれん草胡麻和え	ご飯 みそ汁 もずくと肉そぼろ炒め カニカマ天ぷら 卵の花	ご飯 みそ汁 豚バラゴーヤー炒め ハンバーグケッチャブ煮 サツマ芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚すき煮 揚げギョーザ 甘酢あんかけ ピーマンと人参のきんぴら			
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐とひき肉の甘辛しょうゆ炒め ツナパプリカ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンケッチャブ煮 ホタテフライ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 白菜肉そぼろ煮 ほうれん草ベーコン炒め ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 揚げハンバーグ ケッチャブソース ブロッコリーソテー			