

[月間献立表]

2024年 5月

1: 常食

0: 基本メニュー

管理栄養士名簿登録番号

第一九六〇七二号

伊藤なみ

日	朝食	昼食(堀田)	夕食	日	朝食	昼食(堀田)	夕食
1 (水)	ごはん- 冬瓜のあんかけ- 竹輪といんげんのごま油炒め- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 親子丼- ブロッコリーのツナ和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 野菜コロッケ・生キャベツ かにかまの炒め物- マカロニサラダ-	8 (水)	ごはん- 厚焼き卵- じゃがいもとベーコンの塩炒め- いんげんのごま和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ポークチャップ- キャベツのごま炒め- 春雨サラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ・生キャベツ 大根の煮物(がんも)- ブロッコリーのおかか和え-
2 (木)	食パン- オムレツ- パプリカのナポリタン炒め- 枝豆とじゃがいものサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のボン酢炒め- かぼちゃの含め煮- 春雨サラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉と大根の煮物- 小松菜のガーリック炒め- もやしの白だし和え-	9 (木)	食パン- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のねぎ塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草の甘辛和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根の味噌煮 なすのごま酢和え-
3 (金)	ごはん- なすみそ炒め- ひじき煮- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- ポークカレー- キャベツのツナマヨ和え- プリン-	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鶏のから揚げ・生キャベツ ちくわのごま煮- カリフラワー酢味噌和え-	10 (金)	ごはん- ピーマンと人参のきんぴら- 煮浸し(あげ・白菜)- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ひじきの混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鯖のしょうが煮 竹輪の甘辛煮- いんげんのおかか和え-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- ビーフコロッケ・生キャベツ 菜の花の味噌炒め- もやしの白だし和え-
4 (土)	ごはん- いんげんのそぼろ炒め- さつまいもの煮物(あげ)- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 鶏肉のチリソース炒め- 冬瓜と大根のさくらえびの煮物- もやし中華和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のレモン蒸し- ほうれん草のバター炒め- 白菜のゆかり和え-	11 (土)	ごはん- 野菜炒め- 小松菜のツナ煮- 大根なます- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- オニオンソースハンバーグ- 高野豆腐の煮物- スナックエンドウの辛子マヨ和-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉と南瓜のクリーム煮込- パプリカのソテー- ほうれん草の菊花ポン酢和え-
5 (日)	食パン- キャベツとトマトの鶏そぼろ炒め 南瓜のコンソメ煮- 人参と枝豆のおから和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	コンソメスープ(わかめ・コーン)- オムライス- コールスローサラダ-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ・生キャベツ 大根と人参のきんぴら- ブロッコリーオイスターサラダ-	12 (日)	食パン- スクランブルエッグ- ブロッコリーの洋風煮- マカロニサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	しょうゆちらーめん 春巻き	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏ぶつ照り煮- じゃがいもの煮物- 小松菜のおから和え-
6 (月)	食パン- ウインナーのソテー- 揚げなすの甘酢だれ- スナックエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	みそらーめん 揚げ餃子	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-	13 (月)	食パン- ハムステーキ- キャベツのソテー- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆ナス丼- 揚げ餃子-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 牛肉のしぐれ煮- いんげんの塩バター炒め- 大根と油揚げの和え物-
7 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- 酢の物(もずく)- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 鶏肉の焼き肉丼 ほうれん草の塩ナムル-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃの含め煮- 菜の花のサラダ-	14 (火)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- コーンバター- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉とパプリカの香味南蛮- じゃがいもの煮物- 竹輪と小松菜のお浸し-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 厚揚げの子が風- 青梗菜のにんにく炒め- 焼売-

[月間献立表]

2024年 5月

1: 常食

0: 基本メニュー

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
15 (水)	ごはん。 たまご豆腐。 もやしとしめじのバター醤油ソテー。 かぼちゃサラダ。 みそ汁(わかめ・ねぎ)。	ごはん。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。 おろしハンバーグ。 キャベツの生姜炒め。 冬瓜のなめたけ和え。 ひたし豆。	ごはん。 ポークカレー。 菜の花のサラダ。 プリン。	22 (水)	ごはん。 野菜の豆腐ハンバーグ。 キャベツとハムの炒め物。 もやしの磯のり和え。 みそ汁(わかめ・巻き麩)。	中華スープ(わかめ・コーン)。 豚丼。 ブロッコリーの含め煮。 小松菜の塩ナムル。	ごはん。 すまし汁(わかめ・ねぎ)。 豚肉の照り焼き。 カリフラワーのごま高菜炒め。 冬瓜のなめたけ和え。 大根の白煮。
16 (木)	食パン。 ウインナー(ボイル)。 ブロッコリーの洋風煮。 大豆とツナのサラダ。 コンソメスープ(パセリ・コーン)。	ごはん。 みそ汁(わかめ・ねぎ)。 赤魚の幽庵焼き。 竹輪のチャンプルー。 青梗菜のごま和え。 しめじの卵炒め。	ごはん。 中華スープ(わかめ・コーン)。 豚肉のチャブチエ。 大根の甘酢炒め。 カリフラワーごま和え。 和風ワンタン。	23 (木)	食パン。 ミートオムレツ。 白菜のオイスター炒め。 スイートかぼちゃサラダ。 コンソメスープ(パセリ・コーン)。	ごはん。 すまし汁(わかめ・ねぎ)。 鶏のから揚げ。 さつま芋の煮物(あげ)。 青梗菜のごま和え。 春雨サラダ。	ごはん。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮。 大根と人参のきんぴら。 和風きのこマリネ。 ひたし豆。
17 (金)	ごはん。 厚焼き卵。 クリーム煮。 ほうれん草の和え物。 みそ汁(わかめ・巻き麩)。	ごはん。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。 鶏肉のねぎ塩炒め。 うの花。 オクラのおかか和え。 イカ団子。	ごはん。 すまし汁(わかめ・ごま)。 豚肉の梅照り焼き。 高野豆腐の煮物。 スナップエンドウのピーナッツ和え。 コーンバター。	24 (金)	ごはん。 ブロッコリーのソテー。 高野豆腐の煮物。 大豆旨煮。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。	ごはん。 ポークシチュー。 ひじきと枝豆の彩サラダ。 プリン。	ごはん。 コンソメスープ(MIXベジ)。 メンチカツ。 なすと大豆のトマト煮。 いんげんの塩昆布和え。 コハダと木耳の酢の物。
18 (土)	ごはん。 ハムステーキ。 小松菜のソテー。 玉ねぎのさっぱりマリネ。 みそ汁(わかめ・ねぎ)。	ごはん。 中華スープ(ごま・コーン)。 八宝菜。 味噌ポテト。 キャベツと春雨のマリネ。 海鮮餃子。	ごはん。 すまし汁(ねぎ・ごま)。 ポークチャップ。 いんげんのんにく炒め。 大根の煮物(がんも)。 もやしの磯のり和え。	25 (土)	ごはん。 肉団子のケチャップからめ。 パプリカのソテー。 ほうれん草のおひたし。 みそ汁(わかめ・ねぎ)。	ごはん。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。 豚肉の角煮風。 竹輪のチャンプルー。 もやしの柚子胡椒和え。 なすの煮浸し。	ごはん。 中華スープ(わかめ・コーン)。 鶏肉のおろし南蛮。 春巻き。 スナップエンドウのナムル。 中華ワンタン。
19 (日)	食パン。 目玉焼き。 ピーマンの生姜炒め。 かにかまブロッコリーサラダ。 コンソメスープ(パセリ・わかめ)。	中華スープ(わかめ・ねぎ)。 豚肉ともやしのあんかけ丼。 冬瓜と厚揚げの煮物。 ほうれん草のナムル。	ごはん。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。 コーンコロケ。 ビーフン炒め。 さつまいもサラダ。 マカロニサラダ。	26 (日)	食パン。 ウインナーのソテー(キャベツ)。 じゃがいもの塩きんぴら。 菜の花のサラダ。 コンソメスープ(わかめ・コーン)。	冷製肉うどん。 キャベツのゆかり和え。	ごはん。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。 ビーフコロケ。 ブロッコリーおかかバター炒め。 豚肉と白菜のポン酢がけ。 大豆旨煮。
20 (月)	食パン。 ウインナー(ボイル)。 カリフラワーとお豆のコンソメ煮。 にんじんのツナ和え。 コンソメスープ(MIXベジ)。	あんかけスパゲティ。 ポテトサラダ。 コンソメスープ(パセリ・コーン)。	ごはん。 みそ汁(わかめ・ねぎ)。 鶏肉のんにく味噌蒸し焼き。 春雨ソテー。 スナップエンドウのおかか和え。 あさりのしぐれ煮。	27 (月)	食パン。 いんげんの卵炒め。 パプリカのナポリタン炒め。 かぼちゃサラダ。 コンソメスープ(MIXベジ)。	すまし汁(ねぎ・ごま)。 鶏肉のスタミナ丼。 冬瓜とさくらえびの煮物。 大豆とひじきの胡麻マヨ和え。	ごはん。 すまし汁(わかめ・ねぎ)。 鶏肉のごま味噌煮。 野菜の炒め。 枝豆入りマッシュサラダ。 厚揚げのねぎ和え。
21 (火)	ごはん。 鯖の塩焼き。 もやしのソテー。 お浸し(青梗菜、人参)。 みそ汁(わかめ・ねぎ)。	ごはん。 コンソメスープ(パセリ・わかめ)。 肉団子のホワイトソース煮。 いんげんと人参のソテー。 大根のフレンチサラダ。 オクラのサラダ。	ごはん。 みそ汁(ねぎ・巻き麩)。 筑前煮。 揚げなすの甘酢だれ。 ほうれん草の錦糸和え。 かぼちゃの天ぷら。	28 (火)	ごはん。 厚焼き卵。 竹輪と菜の花のごま油炒め。 スナップエンドウのごま和え。 みそ汁(わかめ・ねぎ)。	すまし汁(わかめ・ごま)。 枝豆の混ぜご飯。 鯖の味噌煮。 ピーマンの生姜炒め。 もやしの白だし和え。 あさりのしぐれ煮。	ごはん。 みそ汁(わかめ・巻き麩)。 豚肉のカレー炒め。 なすの煮浸し。 ほうれん草のおかか和え。 おくら塩昆布和え。

