

[月間献立表]

みらせん

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	夕食	日	朝食	昼食	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)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- 野菜コロケ・生キャベツ かにかまの炒め物- マカロニサラダ-	すまし汁(ねぎ・ごま)- 親子丼- ブロッコリーのツナ和え-	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- 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-	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-
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(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-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のポン酢炒め- かぼちゃの含め煮- 春雨サラダ-	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- 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-	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-
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- 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-	ごはん- ポークカレー- キャベツのツナマヨ和え- プリン-	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)-	ごはん- コンソメスープ(パセリ・コーン)- ビーフコロケ・生キャベツ 菜の花の味噌炒め- もやしの白だし和え-	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-
4 (土)	ごはん- いんげんのそぼろ炒め- さつま芋の煮物(あげ)- コハダと木耳の酢の物 みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 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-	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- もやしの中華和え-	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- 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-	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- スナップエンドウの辛子マヨ和-
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)-	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-	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-	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)-	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-	しょうゆらーめん 春巻き
6 (月)	食パン- ウインナーのソテー- 揚げなすの甘酢だれ- スナップエンドウのマリネ- 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-	みそらーめん 揚げ餃子	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)-	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-	中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆ナス丼- 揚げ餃子-
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- 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-	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-	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- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 厚揚げのチゲ風- 青梗菜のんにく炒め- 焼売-	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-