



5月 予定献立表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	きつねうどん いんげんのごま和え バナナ	ミニハート お茶	干しうどん、砂糖	牛乳、油揚げ、ツナ缶、ちくわ、ごま	バナナ、いんげん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	たご焼き 牛乳
2	火	中華丼 きくらげのスープ もも缶	バタークッキー 豆乳	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび、いか、ベーコン、きな粉、凍り豆腐	もも缶、にんじん、キャベツ、えのきだけ、葉ねぎ、黒きくらげ	マカロニあべかわ 牛乳
6	土	ナポリタン おくらスープ パイン缶	源氏パイ お茶	スパゲティ、油	ウインナー	パイン缶、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン缶、ピーマン	グレープゼリー ぱりんこ お茶
8	月	麦ごはん さわらのねぎみそ焼き おからのマヨサラダ すまし汁(ちくわ)	りんごジャムサンド 豆乳	米、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、無塩バター	牛乳、さわら、おから、蒸し大豆、ツナ缶、ちくわ、調製豆乳、米みそ、ごま	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、きゅうり	マシュマロフレーク 牛乳
9	火	ハヤシライス じゃこサラダ オレンジ	花せんべい お茶	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油、砂糖	豚肉(もも)、蒸し大豆、しらす干し、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	たい焼き(3束) かしわ餅(3上) お茶
10	水	ごはん ちくわのゆかり揚げ 白和え(枝豆) みそ汁(切干)	二色せんべい お茶	米、小麦粉、黒砂糖、しらたき、油、オートミール、砂糖、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、蒸し大豆、卵、米みそ、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、ごま、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん	きなこ黒糖のクッキー 牛乳
11	木	ごはん 鶏のじゆ煮 ひじきのサラダ 麩のみそ汁	クラッカー お茶	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、焼酎	牛乳、鶏もも肉、卵、蒸し大豆、米みそ、脱脂粉乳、チーズ、ごま、ひじき	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、コーン缶、葉ねぎ	カレー蒸しパン 牛乳
12	金	ごはん 鮭のチーズ焼き キャベツとベーコンのドレッシング和え オニオンスープ	ミニのりすけ お茶	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、とろけるチーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ブルーベリージャム、にんじん、パセリ	ブルーベリージャムサンド 牛乳
13	土	カラフル焼肉丼 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	ぼたぼた焼き お茶	米、油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁	バナラクリームサンド ハッピーターン 野菜ジュース
15	月	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え ハムサラダ たまねぎとセロリのスープ	きな粉ウエハース お茶	米、和風ドレッシング、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	キャベツ、オレンジジュース、たまねぎ、みかん缶、にんじん、セロリ、コーン缶、パセリ	オレンジゼリー いちごウエハース(3上のみ) 牛乳
16	火	ごはん 白身魚の和風あんかけ チンゲン菜の磯和え みそ汁(なめこ)	バナナ アニマルビスケット 豆乳	米、小麦粉、砂糖、オートミール、無塩バター	牛乳、メルルーサ、蒸し大豆、ツナ缶、卵、米みそ、脱脂粉乳、ごま、焼きのり	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、えのきだけ、葉ねぎ	セサミクッキー 牛乳
17	水	ふたさんごはん しゅうまい 小松菜とツナの和え物 たまごスープ	ぱりんこ お茶	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豆乳、さけフレーク、ツナ缶、ウインナー、のり佃煮、カットわかめ	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	豆腐のパンケーキ 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	木	麦ごはん 豚肉のねぎ焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(わかめ)	もも缶 星っこ お茶	米、小麦粉、砂糖、押麦、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、卵、挽きわり納豆、蒸し大豆、脱脂粉乳、米みそ、調製豆乳、かつお節、カットわかめ	もも缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	マーブルパウンド ケーキ(ココア) 牛乳
19	金	たけのこごはん あじの香り揚げ マセドアンサラダ もずくスープ	一口ゼリー 英字ビスケット 豆乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、あじ、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、調製豆乳、卵、脱脂粉乳、茹であずき、ちくわ、油揚げ	だいこん、茹でたけのこ、にんじん、もずく、たまねぎ、しいたけ、スナップえんどう、コーン缶、葉ねぎ、いんげん、干しいたけ、レモン果汁、パセリ	抹茶蒸しパン 牛乳
20	土	しょうゆラーメン キャベツの香り漬け パイン缶	サラダせんべい お茶	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、ツナ缶、ごま	りんごジュース、バナナ、パイン缶、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、レモン果汁	バナナ シガーフライ りんごジュース
22	月	スープパスタ かぼちゃのサラダ オレンジ	プチスティック 豆乳	スパゲティ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、卵、ベーコン、調製豆乳、ツナ缶、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン缶、パセリ	パインケーキ 牛乳
23	火	ごはん さばの塩焼き 切干大根の旨煮 豚汁	もも缶 胚芽クッキー お茶	米、白玉粉、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、豚肉(ばら)、蒸し大豆、ちくわ、米みそ、粉チーズ、油揚げ	もも缶、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	チーズパン 牛乳
24	水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ ミネストローネスープ	バナナ 牛乳カリン お茶	ロールパン、米、じゃがいも、もち、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、蒸し大豆、ツナ缶、ウインナー、米みそ	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン缶、マーマレード	五平餅 牛乳
25	木	ごはん いかの照り焼き もやしの梅おかか和え みそ汁(生揚げ)	パイン缶 カルテツウエハース 豆乳	米、小麦粉、ながいも、三温糖、油、砂糖	牛乳、いか、豚肉(もも)、生揚げ、調製豆乳、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、卵、かつお節	パイン缶、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、うめ干し、あおのり	お好み焼き 牛乳
26	金	麦ごはん 肉じゃが きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁(あさり)	一口ゼリー ミレービスケット お茶	米、じゃがいも、押麦、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ホイップクリーム、米みそ、チーズ、しらす干し、あさり、カットわかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷凍)	プリン お茶
27	土	焼うどん わかめスープ バナナ	ハッピーターン お茶	ゆでうどん、油	豚肉(もも)、かつお節、カットわかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	サラダせんべい アスパラガス お茶
29	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとピーマンの塩昆布和え みそ汁(里芋)	もも缶 ホームパイ お茶	米、小麦粉、さといも、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、おから、蒸し大豆、ツナ缶、卵、米みそ、脱脂粉乳、アーモンド(乾)	もも缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、塩こんぶ、干しぶどう	おからとレーズンのクッキー 牛乳
30	火	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 中華スープ(にら)	一口チーズ カルテツサブ 豆乳	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、ハム、米みそ、蒸し大豆、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、葉ねぎ、にら、干しいたけ	うずまきパイ 牛乳
31	水	麦ごはん ししゃもの磯焼き かみかみサラダ みそ汁(チンゲン菜)	パイン缶 きなこせんべい お茶	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、油、パン粉、オリーブ油、小麦粉	牛乳、ししゃも、ウインナー、蒸し大豆、米みそ、さきいか、卵、油揚げ、凍り豆腐、ごま、あおのり	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、チンゲンサイ	ミニアメリカンドッグ 牛乳

《ししゃもの磯焼き》

【材料】大人5人分

ししゃも 15本
 オリーブ油 9g
 パン粉 20g
 あおのり 1.5g

【作り方】

- ①ししゃも全体にオリーブ油を付ける。
- ②パン粉とあおのりを混ぜ合わせ、①に付ける。
- ③グリル又はトースターで焼く。

