



# 献立表

	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 山菜の煮物 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 カリフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 筑前煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 小松菜なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 とろろ芋 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鶏肉の柚子風味焼き さつま芋サラダ 吸物 黄桃缶	ごはん マスの外焼 里芋の含め煮 味噌汁 杏仁豆腐	ごはん 豚肉の生姜焼き 杓苺ゆ白和え 味噌汁 パイン缶 漬物	ごはん カレイのムニエル カレー肉じゃが 吸物 フルーツカテル 漬物	【端午の節句】 中華おこわ タラの香味焼き 手作りごま豆腐 吸物 和菓子 (緋鯉)	ラーメン おにぎり ブロッコリーナムル いちごムース 高菜炒め	ごはん 鯖の味噌煮 春雨サラダ 吸物 洋ナシ缶	ごはん とんかつ ひじき煮 赤出汁 グレープゼリー 漬物
夕食	ごはん 赤魚の煮付け 卵の花 青梗菜ごま和え 味噌汁	ごはん チンジャオロース 野菜しゅうまい ブロッコリーのピナッツ和え 吸物	ごはん えび団子のフリソース コロッケ もやしの生姜和え わかめスープ	ごはん 鶏つくねの照り焼き 五目豆 タラの梅肉和え 味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ 茄子のおかか煮 コールスローサラダ かき卵汁	ごはん 牛サイロステーキ 里芋の土佐煮 インゲンごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 南瓜の煮物 タラの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが ピーマンのたらこ炒め なめたけおろし 吸物

	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)
朝食	ごはん 味噌汁 にしの甘露煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムレツ 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大根と竹輪煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 カリフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 海苔入り卵焼き 青梗菜のおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 漬物 乳酸菌飲料
昼食	中華丼 ブロッコリーホムステドレ 吸物 バナナヨーグルト	ごはん 赤魚の粕漬焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁 みかん缶 漬物	ごはん チキンソテー 杓苺ゆ磯和え 味噌汁 パイン缶	【母の日】 穴子散らし寿司 筑前煮 赤出汁 菜の花の和え物 夏みかんゼリー	ロールパン 南瓜のシチュー オムレツ 野菜サラダ アップルジュース	わかめうどん いなり寿司 タラの和え物 フルーツヨーグルト	ごはん プルコギ風 さつま芋昆布煮 みかん缶 吸物 漬物	ごはん 太刀魚の蒲焼 大根サラダ 味噌汁 パイン缶 漬物
夕食	ごはん タラのバター醤油焼き 茄子の金平風煮 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 人参シリシリ 刺身蒟蒻酢みそかけ 吸物	ごはん マスの黄金焼き 高野豆腐含め煮 胡瓜の酢のもの 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 春雨炒め ブロッコリーサラダ 吸物	麦ごはん タラの甘酢あんかけ 炒り豆腐 とろろ芋 味噌汁	ごはん つくね寧 えびしゅうまい 里芋サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の梅マヨ焼き 茄子の金平風煮 インゲン白和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ジャーマンポテト煮 杓苺ゆのごま和え 吸物



# 献立表



	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝食	ごはん 味噌汁 花五目卵巻 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムツ ブロッコリー青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 絆南蛮 里芋の含め煮 赤出汁 りんごゼリー	ごはん 肉野菜炒め ふろふき大根 かき卵汁 甘夏みかん缶 漬物	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 吸物 フルーチェ	ごはん タラの柚子味噌焼き 枵の和え物 吸物 バナナヨーグルト 漬物	親子丼 胡瓜の梅しらす和え 味噌汁 杏仁豆腐	山かけそば かしわおにぎり 杓のゆ白和え 黒ゴマプリン	ごはん 鯖の幽庵焼き 切干大根 味噌汁 みかん缶	【誕生日メニュー】 しらすのたきこみご飯 鶏肉の葱味噌焼き もやしと胡瓜の生姜和 吸物 びわ
夕食	ごはん タラのオム焼き 昆布の煮物 小松菜わさび和え 吸物	ごはん 鯖の生姜煮 かき大根のカレー 杓のゆ白和え 味噌汁	ごはん マスの外焼 南瓜の煮物 白菜ゆかり和え 味噌汁 ふりかけ	ごはん 豚と野菜の煮物 茄子の田楽 マカロニサラダ 春雨スープ	ごはん 赤魚の煮付け コロケ かき大根甘酢和え 吸物	ごはん 肉団子の酢豚風 高野豆腐含め煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 竹輪煮物 手作りごま豆腐 かき卵汁	ごはん 鯖の塩焼き 春雨炒め 枵の梅肉和え 味噌汁

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 焼きししゃも かき大根ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ蓮根煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き インゲンピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 かき大根甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	《5月の旬の食材》 しらす、いちご、びわ、 キャベツ、アスパラガス、 じゃがいも 《栄養士の豆知識》
昼食	ごはん ピザ がめ煮 味噌汁 ゼリー 漬物	ごはん かきのムニエル マカロニサラダ 吸物 黄桃缶 漬物	ごはん ホイコーロー さつま芋の甘煮 わかめスープ フルーツカクテル	【郷土料理 奈良県】 奈良・平城・寧楽井 (ならならなら井ぶり) 奈良和え にゅうめん(汁) 葛饅頭	食パン メンチカツ ブロッコリーサラダ ポテのポタージュ みかん缶	カレーライス 福神漬け 野菜サラダ 中華スープ ヨーグルト	ごはん 牛野菜炒め 大根かにかん 赤出汁 プリン 漬物	「奈良・平城・寧楽井」は、「ならならならどんぶり」と読みます。奈良のご当地グルメとして、第5回全国ご当地どんぶり選手権予選会にも出場しました。
夕食	ごはん 肉豆腐 野菜しゅうまい 大根サラダ 吸物	麦ごはん 蒸し鶏 ブロッコリー卵炒め とろろ芋 味噌汁	ごはん タラの南蛮づけ 大豆ケチャップ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん マスの照り焼き 卵の花 杓のゆ白和え 味噌汁	ごはん 麻婆風春雨 高野豆腐の含め煮 大根なます 味噌汁	ごはん 鶏の中華煮 南瓜の煮物 ひじき白和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き 野菜のかき揚げ ポテサラダ 吸物	