



# 5月間献立表



2024年 5月

サニーステージ玉川学園

				5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝食	<p>端午の節句</p>			がんもと野菜の煮付 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	じゃが芋とベーコンのソテー 花野菜サラダ のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	かれののみりん焼 ほうれん草のお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	玉子雑炊 大根のそぼろ煮 なめだけ和え 煮豆 牛乳
昼食				和風あさりスパゲティ ブロッコリーとベーコンのサラダ フルーツゼリー たまごスープ クリームパン	はんぺんと葡萄のハンバーグ 五目豆 長芋とオクラのポン酢和え 御飯 みそ汁	麻婆豆腐 水ぎょうざ 大根サラダ 御飯 中華スープ	豚肉となすのあっさりボン酢炒め 炊合せ フルーツ 御飯 みそ汁
おやつ				豚肉の柳川風 いんげんと竹輪のごま油炒め 小松菜のくるみ和え 御飯 みそ汁	豆腐と根菜の生姜煮 いかリングフライ 青菜のわさび和え 御飯 みそ汁	鶏肉のかぶら蒸し 里芋とさつま揚げの煮物 酢の物 御飯 みそ汁	あじの揚げ漬 さつまいもサラダ 春菊のごま和え 御飯 みそ汁
夕食				5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
朝食	目玉焼 マカロニサラダ コンソメスープ パン 牛乳	焼き魚(あじ) 白菜のお浸し たいみそ ミックスジュース 御飯 みそ汁	魚肉ソーセージと玉子のソテー カリフラワーのおかか和え 漬物 ジュース 御飯 みそ汁	じゃが芋の旨煮 春菊のごま和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	スクランブルエッグ 白菜とツナの和風サラダ 梅干 牛乳 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	きのこ雑炊 大根と豚肉の煮物 キャベツのかに風味和え 煮豆 牛乳
昼食	さばのねぎ味噌焼 金平ごぼう とろろ 麦飯 かき玉汁	チキンソテーマトソース 菜の花のソテー ポテトサラダ 御飯 コンソメスープ	天津丼 小籠包 海草と大根の中華サラダ 漬物 スープ	山菜そば コロッケ 三色お浸し りんごのコンポート	回鍋肉 春巻 春雨の酢の物 御飯 中華風コンソメスープ	鮭のムニエル マカロニサラダ フルーツ ピラフ コンソメスープ	ドライカレー チキンのコーンクリーム煮 フルーツ スープ
おやつ	練り切り	たい焼き	芋ようかん	あんぱん	やわらか杏仁豆腐	紅茶ケーキ	手作りプリン
夕食	鶏肉のさっぱりみぞれがけ ひじきの五目煮 キャベツの辛子和え 御飯 みそ汁	五目玉子焼 れんこんの炒め物 もやしのポン酢かけ 梅しそ御飯 みそ汁	豚肉と小松菜のみそ炒め じゃがいもとさつま揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 御飯 すまし汁	たらときのこの塩麹蒸し なすの揚げ浸しおろしのせ 昆布豆 御飯 みそ汁	松風焼 大根と帆立風の煮物 ほうれん草のお浸し 御飯 みそ汁	貝だくさんオムレツ いんげんとベーコンのソテー かぼちゃサラダ 御飯 スープ	炒り鶏 さつまいものレモン煮 小松菜の辛子和え 御飯 みそ汁
朝食	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
朝食	フレンチトースト ウィンナーと野菜のソテー ツナサラダ スープ 牛乳	炒り豆腐 なめだけ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	チーズリゾット ほうれん草のソテー ポテトサラダ ジュース	焼き魚(さば) 青菜のおかか和え のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	生揚げの土佐煮 白菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	はんぺんと野菜の煮物 キャベツの梅しそ和え 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のお浸し 煮豆 牛乳
昼食	 母の日 ピーフストロガノフ	鶏肉のさっぱりお酢煮 かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のツナマヨ和え 御飯 みそ汁	たぬきうどん 肉団子の黒酢あん ひじきサラダ フルーツゼリー	赤飯 がんもの煮付 茶碗蒸し 菜の花の生姜和え みそ汁	鶏肉の唐揚げ 切昆布とさつま芋の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 御飯 みそ汁	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ コンソメスープ	揚げたらのチリソース 2色シューマイ 春雨と蒸し鶏のサラダ 御飯 中華スープ
おやつ	レアチースケーキ	おしるこ	今川焼カスタード	手作りケーキ	コーヒゼリー	小倉トースト	みたらしだんご
夕食	大根と豚ばらの煮物 いんげんと竹輪の炒め ナムル 御飯 スープ	赤魚の煮付 車麩となすの煮物 春雨の酢の物 御飯 みそ汁	肉豆腐 里芋ごまよごし きゅうりとかにかまの酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉の立田揚げ だし巻玉子 おくらの梅肉和え 御飯 みそ汁	さわらの酢味噌がけ ビーフソテー カリフラワーサラダ 御飯 すまし汁	鶏肉の照焼 大根とさつま揚げの煮物 いんげんのごまマヨ和え 御飯 みそ汁	五目玉子焼 鶏肉とピーマンの旨味噌炒め ほうれん草ごま和え 御飯 みそ汁
朝食	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	ブロッコリーと帆立のソテー風 いんげんのピーナッツ和え パン スープ 牛乳	肉詰いなるの煮付け 青菜のわさび和え たいみそ ミックスジュース 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 フレンチサラダ ふりかけ ジュース 御飯 みそ汁	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 チンゲンサイの辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	鮭の塩焼き もやしのおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	豚肉と菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	にら玉雑炊 つみれの煮物 チンゲンサイの海苔和え 煮豆 牛乳
昼食	豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 海草サラダ 御飯 みそ汁	オムライス コロッケ 洋梨のコンポート きのこのミルクスープ	かれのいの西京焼 がんもと菜の花の含煮 塩昆布和え しょうが御飯 豚汁	醤油ラーメン 焼き餃子 ナムル フルーツヨーグルト	ごぼうと大豆の鶏つくね なすの生姜醤油 和風ポテトサラダ 御飯 みそ汁	 バーベキュー 焼きそば 焼き肉	あじフライ じゃがいもと野菜の煮物 ごまマヨネーズ和え 御飯 みそ汁
おやつ	牛乳寒天	シュークリーム	黒糖饅頭	あんぱん	蒸しようかん	カフェオレプリン	水まんじゅう
夕食	鶏団子と豆腐の煮物 れんこん金平 浅漬 御飯 みそ汁	白身魚のおろし煮 さつまいもサラダ 白菜としめじのポン酢和え 御飯 みそ汁	鶏肉とごぼうのごま風味炒め 豆腐のカニ風味あんかけ 酢味噌和え 御飯 すまし汁	鯖のカレー風味焼 肉じゃが みぞれ和え 御飯 みそ汁	えび入りしんじょうと根菜の煮物 かぼちゃとブロッコリーのマヨ和え 白菜漬 御飯 みそ汁	あさりの玉子とじ さつま揚げの甘辛炒め 大根のしそ和え 御飯 みそ汁	鶏つくねの甘辛煮 炒り豆腐 春菊のわさび和え 御飯 みそ汁
朝食	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
朝食	肉団子のトマトソース ブロッコリーのサラダ パン スープ 牛乳	高野豆腐の煮物 菜の花の和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット スクランブルエッグ マカロニサラダ ジュース	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のお浸し のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 白菜とツナの和風サラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	さけの塩焼 いんげんのピーナッツ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	
昼食	鶏肉の立田揚げ 五目玉子とじ フルーツ 御飯 みそ汁	高菜チャーハン 小籠包 棒々鶏和え フルーツ 春雨スープ	揚げ鶏の黒酢あんかけ 炒り豆腐 枝豆のみぞれ和え 御飯 みそ汁	山かけうどん ささみ梅フライ 酢味噌和え りんごヨーグルト	ハンバーガー フライドポテト サラダ ドリンク	手作りメンチカツ ひじきの五目煮 フルーツ 御飯 みそ汁	
おやつ	酒饅頭	あんみつ	抹茶蒸しパン	チョコパン	アップルパイ	バナナケーキ	
夕食	和風玉子炒め はんぺんと野菜の煮物 いんげんのピーナッツ和え 御飯 みそ汁	あじの野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 酢の物 御飯 みそ汁	牛肉とお揚げの和風炒め 里芋ごまよごし オクラの生姜和え 御飯 みそ汁	鶏肉の照焼 しらす炒め もやしの塩昆布和え 御飯 みそ汁	肉豆腐 ポテトサラダ カリフラワーのおかか和え 御飯 みそ汁	肉団子の甘酢炒め 中華風冷奴 ナムル 御飯 中華スープ	

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。