


献立表



	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)
朝	米飯 味噌汁(白菜・シメジ) さつまいもの煮物 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(モヤシ・葉大根) 切り干し大根の煮付け 牛乳 明太子風味ソース	米飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 筑前煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(豆腐・ナメコ) ひじき煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 五目金平 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜・エノキ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(さつまいも・葉大根) 卯の花炒り煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 清汁(花麩・三つ葉) 味噌カツ 小松菜のなると煮 フルーツカクテル缶	米飯ハーフ【麺の日】 カレーうどん  蕪の煮物 手作りきな粉牛乳寒天	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) 豚肉のオイスター炒め 小松菜の煮浸し 手作り白ごま豆腐	米飯 ワカメスープ 酢鶏風 炒めナムル 手作りオレンジゼリー	米飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 手作り白身魚フライ さつまいものレモン煮 バナナ	【アーモンドミルクの日】 チョコスティックパン ミネストローネ 玉ねぎコロケ 手作りアーモンドミルク寒天	米飯 味噌汁(厚揚げ・シメジ) 海老フライの卵とじ 大根の煮付け じゃが芋のおかかマヨ和え
夕	米飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 三色そばろ ナスの煮物 青梗菜のポン酢和え	米飯 清汁(切麩・ワカメ) 鶏肉の山賊焼き 長いものなると煮 インゲンのピーナッツ和え	米飯 清汁(冬瓜・ネギ) ハムカツ 白菜のコンソメ煮 パインムース	米飯 味噌汁(里芋・ブナピー) 豚肉の塩だれ炒め オムレツ 野菜サラダ	米飯【こんにゃくの日】 味噌汁(モヤシ・ネギ) 鶏肉の甘酢餡かけ こんにゃくの炒め煮 カリフラワーのサラダ	米飯 味噌汁(玉麩・ワカメ) 魚のたいみそ焼き 蓮根の煮物 モヤシの酢の物	菜飯 清汁(切麩・三つ葉) 田楽 小松菜とはんぺんの煮物 リンゴ缶
おやつ	マリービスケット	牛乳ドーナツ	甘酒焼きドーナツ 黒糖Ver	炭酸饅頭	かっぱえびせん	黒糖丸ボウロ	お楽しみ

アーモンドミルクは牛乳や豆乳に次ぐ「第3のミルク」として注目されています。血行を促進したりやコレステロールの上昇を抑えたり、便秘予防・肌荒れの改善など健康や美容にとっても効果的です。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

