



2022年 5月 予定献立表



2022		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	日	親子煮		スパゲティミートソース 春野菜のペペロンチーノ	ヘルシーサラダ	卵のスープ	鶏肉の塩唐揚げ 豚肉の照焼	じゃが芋のサムジャン炒め	中華スープ
2	月	カレーソテー		親子丼 ねぎ塩豚丼	ミモザポテトサラダ	味噌汁 クロレラ	鶏肉のペーペキューソース 鶏肉の中華風照焼	五目ひじき	卵のスープ
3	火	コーンサラダ		豚肉の南蛮 和風ホイコーロ	スナッペンエンドウの彩りサラダ	ゴマ風味スープ	鶏のマスタード焼 ビーフソテーサルサソース	蓮根サラダ	コンソメスープ
4	水	ベーコンソテー		豚骨ラーメン ワナンテンもやしラーメン	コーンクリーミーコロッケ	杏仁フルーツ	鯖の竜田揚げ 鯖のピーナッツ味噌焼	にら玉	ピリ辛けんちん汁
5	木	卵と春雨の炒め物		イタリアンハンバーグ スパイシーチリチキン	グリーンサラダ	コンソメスープ	ポークステーキカレーソース 牛肉とインゲンのオイスター炒め	金平牛蒡	かき玉汁
6	金	ミートオムレツ		牛肉コロッケ 鶏肉のにんにく味噌焼	明太マカロニサラダ	味噌汁	チキンストロガノフ 白身魚のマヨネーズ焼	南瓜の煮物	中華スープ
7	土	もやしの中華和え		ビーフライス あんかけチャーハン	竹輪の磯辺揚げ	卵のスープ	鶏肉のタルタルソース焼 ポークピカタ	白菜じゃこび一和え	味噌汁
8	日	竹輪のソテー		カレー南蛮うどん ミーゴレン	フライドチキン	ゼリー	豚肉の和風おろしソース ナスと牛肉四川炒め	大根と油揚げの炒め煮	すまし汁
9	月	キャベツの香りサラダ		シシリアンライス 豚肉味噌炒め丼	茶そばサラダ	中華スープ クロレラ	チキンの塩たれ焼 チキンポテト	ミニチキンカツ コーンサラダ 竹輪のマヨ和え	かき玉汁
10	火	ツナ大根サラダ		ビデカメンチカツカレー	海藻サラダ	コンソメスープ 青りんごゼリー	トマトソースハンバーグ 牛肉のコチュジャン炒め	野菜コロッケ ツナサラダ スナッペンエンドウの卵とじ	コンソメスープ
11	水	ツイストマカロニサラダ		五目ラーメン 塩ラーメン	チーズはんぺんフライ	ナタデココフルーツ	サバのスパイシーカレームニエル 白身魚の味噌マヨネーズ焼	白身フライ チーズサラダ ブロッコリーのおかか炒め	豚汁
12	木	ツナスくらブル		豚肉の甘酢炒め じゃが芋と豚のこってり煮	アスパラガスのナムル	味噌汁	鶏のピリ辛ソース 牛肉のしぐれ煮	フライドチキン ミックスサラダ 蓮根サラダ	さつき汁
13	金	カリフラワーサラダ		ポークチャップ 豆腐の中華風うま煮	ヨーグルトサラダ	コンソメスープ	チキンカツ じゃが芋とチキンのスープカレー	五目煮豆	赤だし
14	土	中華野菜ソテー		中華ビラフ ジャージャー炒飯	鶏肉の磯辺揚げ	中華スープ 杏仁豆腐	ハ宝菜 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	さといもの煮物	わかめスープ
15	日	目玉焼き		ピリ辛ちゃんぽん サンマー麺	揚げぎょうざ	オレンジ	豚肉の紅生姜揚げ 豚肉の中華風炒め	蓮根のミモザサラダ	味噌汁
16	月	ビーフ炒め		タルタルかつ丼	じゃが芋の粒マスタードサラダ	中華スープ クロレラ	牛塩だれ焼肉 鶏むね肉のトマトソースまっ煮	ミニメンチカツ 和風サラダ 春雨サラダ	卵のスープ
17	火	もやしのナムル		照焼ハンバーグ 鶏のペッパー焼き	切干大根の焼きそば	味噌汁	豚肉のカレー炒め 揚げ出し豆腐の中華あんかけ	揚げ出し豆腐 彩りサラダ キャベツとカニカマのしもんマヨ和え	コンソメスープ
18	水	パンパンジーサラダ		白菜とベーコンクリームスパ 明太子スパゲティ	カリカリベーコンサラダ	卵のスープ	揚げ鯖の和風あんかけ 鯖の柚子味噌焼	鯖の竜田揚げ 大根サラダ にら玉	さつま汁
19	木	ツナポテトソテー		鶏の唐揚げ韓国風 豚肉のサムジャン炒め	照り焼きミートボール	味噌汁	お楽しみメニュー		
20	金	半熟玉子		ビーフカレー キーマカレー	お豆とキャベツのおかかコールスロー	コンソメスープ ストロベリーゼリー	鶏肉のスパイシーグリル 大豆と豚肉トマトシチュー	じゃが芋のそぼろ煮	わかめスープ
21	土	インゲンのソテー		鶏肉の味噌焼 牛肉と筍の炒め物	キャベツと干しエビのピリ辛炒め	中華スープ	豚肉のおろし煮 豚肉のピリ辛炒め	炒り豆腐	味噌汁
22	日	オーロラポテトサラダ		磯辺揚げうどん 冷やし茶そば	春巻き	ぶどうゼリー	豚肉のにんにく味噌焼 鶏と大根の煮込み	ブロッコリーのツナ和え	中華スープ
23	月	キャベツとベーコンのソテー		沖縄ちゃんぽん 麻婆丼	ミックスサラダ	味噌汁 クロレラ	チキンソテーきのこソース 豚とインゲンオイスター炒め	串カツ ツナサラダ ポテトとスナッペンエンドウの炒め物	わかめスープ
24	火	ミニオムレツ		塩麹のポークソテー レモンのぼんソース 肉団子カレー煮	じゃが芋の旨煮	わかめスープ	岐阜風 ひじき入りからあげ	ひじき入りからあげ コーンサラダ 春雨の中華和え	すまし汁
25	水	白菜のベーコン煮		大阪ちゃんぽん 豆苗ともやしのベジラーメン	ミニチキンカツ	エクレア	鯖のみりん焼き 鯖の青じそあん	チーズはんぺんフライ チーズサラダ 筍と豚肉のピリ辛炒め	臭汁
26	木	卵と春雨の炒め物		てりまヨハンバーグ 鶏のナッツ炒め	スナッペンエンドウのサラダ	味噌汁	ウインナーカレー シューマイカレー	シューマイ ミックスサラダ 枝豆ポテトサラダ	コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト
27	金	ベーコンソテー		鶏肉のブラウンソース 牛肉とアスパラの卵とじ	小松菜のなめたけ和え	ひじきのかき玉スープ	豚肉の磯辺揚げ 白身魚の黄金焼き	切干大根炒め煮	味噌汁
28	土	春雨と白菜の黒胡椒炒め		豚肉の柚子胡椒焼き 牛肉と豆腐のカレー炒め	イカと里芋の煮付け	中華スープ	鶏天＆麻婆豆腐	フルーツサラダ	わかめスープ
29	日	豚肉とポテト炒め		高菜ラーメン キムチ焼きそば	ハムカツ	バナナ	鶏肉の香味五穀ソース すき煮	もやしとニラのナムル	味噌汁
30	月	中華サラダ		大阪風中華カツ丼 スタミナ丼	マーボーじゃが	わかめスープ クロレラ	牛肉のカキ油炒め 鶏の照焼	牛肉コロッケ 和風サラダ 青梗菜と桜えびのソテー	かき玉汁
31	火	厚焼き卵		チーズハンバーグ 豚肉と茄子のゴマ味噌炒め	ソラマメとごぼうのサラダ	卵のスープ	鶏のカレーピカタ トマトのミソース 鶏肉と小松菜のシチュー	ミニチキンカツ 彩りサラダ 筍と厚揚げの煮物	すまし汁



* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。
材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。

