

【すこやか】献立だより 平成24年5月 ◇前半◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A		椎茸と人参の雑炊 袱紗玉子 じゃがいもの煮物 漬物	御飯 フキのそぼろ煮 味噌汁（おつゆ麩） 漬物	御飯 干草蒸し 味噌汁（じゃがいも） のり佃煮	御飯 大根と人参の煮物 味噌汁（巻麩） 刻み青高菜	御飯 だしまき玉子 味噌汁（玉葱） 漬物	御飯 金平牛蒡 味噌汁（花麩・ワカメ） のざわな漬け
朝B		バターロール ポテトサラダ 飲み物	食パン 白ナのスープ仕立て 飲み物	レーズンロール 玉葱とミンチのミニオムレツ 飲み物	食パン 大根のポトフ風 飲み物	ミニクリームパン 小松菜のスープ煮 飲み物	食パン ハウレン草とハムのソテー 飲み物
昼		散らし寿司 高野の煮物 赤だし（アサリ・玉葱） フルーツ（黄桃缶）	御飯 里芋饅頭の炊き合わせ 菜の花とササミのからし醤油和え 味噌汁（豆腐・巻麩） いかなごのくぎ煮	御飯 焼きうどん ねぎとイカの酢味噌和え 中華スープ（ワカメ） フルーツミックス缶	御飯 豚肉のピリ辛炒め 牛蒡サラダ かぼちゃの含め煮 味噌汁（もやし・ワカメ）	ピラフ 白身魚のタルタルソースかけ カリフラワーとレタスのサラダ コーンポタージュ フルーツ（甘夏みかん缶）	御飯 豚のくわ焼き 春雨サラダ 里芋と厚揚げの煮物 味噌汁（キャベツ）
夕		御飯 豚ともやしの生姜炒め 金平牛蒡 はくさいと三つ葉の土佐酢和え 味噌汁（大根）	御飯 黄金カレイの照り焼き ブロッコリーのサラダ 大根と揚げの煮物 かきたま汁	御飯 鶏肉の梅風味焼き 手作り豆腐のなめたけかけ はくさいの煮浸し 味噌汁（玉葱・人参）	御飯 海老のチリソース たたき胡瓜 すまし汁（椎茸・おつゆ麩） フルーツ（パイン缶）	御飯 焼肉風 インゲンのおかか和え 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁（はくさい・巻麩）	御飯 赤魚の煮付け 大根サラダ 味噌汁（えのき・おつゆ麩） フルーツ（白桃缶）

日付	7	8	9	10	11	12	13
朝A	御飯 人参の玉子とじ 味噌汁（大根・大根葉） 漬物	中華粥 えびの松風焼き こんぶ佃煮	御飯 小松菜の三色煮浸し 味噌汁（豆腐） 刻みたくあん	御飯 小鯛の山椒煮 味噌汁（チンゲン菜・花麩） 漬物	御飯 インゲンとベーコンのソテー 味噌汁（豆腐・人参） 梅くらげ	御飯 大豆団子の煮物 味噌汁（おつゆ麩・小松菜） のり佃煮	御飯 はくさいと豚の炒め煮 味噌汁（豆腐） 漬物
朝B	食パン 豚と大根のクリーム煮 飲み物	黒糖ロール スクランブルエッグ 飲み物	食パン 小松菜とベーコンのスープ仕立て 甘夏みかん缶 飲み物	バターロール じゃがいもと豚のポトフ風 飲み物	食パン インゲンのソテー 飲み物	レーズンロール オニオンスープ仕立て 飲み物	食パン スクランブルエッグ 飲み物 フルーツ（オレンジ）
昼	御飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ ごぼうと竹輪のゴマ和え すまし汁（豆腐）	キャロットカレー 漬物（福神漬け） ブロッコリーのサラダ ブルーベリーヨーグルト	御飯 秋刀魚の有馬煮 胡瓜とワカメの甘酢和え 味噌汁（もやし・人参） フルーツ（黄桃缶・バナナ）	御飯 酢豚 かぼちゃのサラダ はくさいとアサリのあっさり煮 味噌汁（えのき・巻麩）	青高菜ご飯 野菜塩ラーメン 胡瓜の甘酢和え フルーツ（びわ缶）	御飯 肉豆腐 ブロッコリーのくるみ and え 味噌汁（じゃがいも・巻麩） 刻みしば漬け	赤飯 刺身盛り合わせ（鯉・潮鯛・さより） 筍の木の芽和え かぼちゃの含め煮 手作り茶碗蒸し
夕	御飯 蒸し鶏のねぎソースかけ 一口ひろろすの煮物 味噌汁（玉葱・巻麩） はくさいの浅漬け風	御飯 ホキの唐揚げ 野菜あんかけ もずく 割干大根の煮物 味噌汁（ハウレン草・椎茸）	炊き込みご飯 だし巻き卵 キャベツとツナの蒸し煮 味噌汁（さつまいも） 高菜炒め	御飯 鮭の七味焼き あげまきの煮物 大根の金平風 かきたま汁	御飯 豚の香味焼き ごぼうと揚げの炒め煮 さつまいもの甘煮 味噌汁（もやし）	御飯 あじの若狭焼き 白ナと揚げの煮浸し 生酢 すまし汁（舞茸）	御飯 松風焼き ひじきの炒り煮 もやしとツナの土佐酢和え 味噌汁（玉葱・椎茸）



【すこやか】献立だより平成24年5月 ◇後半◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 だしまき玉子 味噌汁（里芋） 漬物	アサリ雑炊 大根と竹輪の炒め煮 刻み青高菜	御飯 玉葱とツナのミニオムレツ 味噌汁（キャベツ） はちみつ梅肉	御飯 インゲンと鶏の炒め煮 味噌汁（揚げ・えのき） 漬物	御飯 ひじきの炒り煮 味噌汁（おつゆ麩） 漬物	御飯 大豆と桜えびの煮物 味噌汁（牛蒡・玉葱） 漬物	御飯 野菜炒め 味噌汁（花麩・ワカメ） 漬物
朝B	食パン ミネストローネ 飲み物	ミニクリームパン 大根とかぶの梅風味サラダ 飲み物	食パン 玉葱とツナのミニオムレツ 飲み物	黒糖ロール インゲンとコーンのサラダ 飲み物	食パン ベーコンとオニオンのソテー 飲み物	バターロール 豆のスープ煮 飲み物	食パン キャベツのカレースープ煮 飲み物
昼	御飯 ミルフィーユ味噌カツ 切干大根 きゅうりとしらすのゴマ酢和え すまし汁（やわらか新庄・花麩）	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ パンパンジー風 豚汁 キャラブキ佃煮	ビビンバ 牛蒡サラダ 中華スープ（きくらげ・玉葱・人参） 杏仁豆腐（パイン缶添え）	御飯 鶏の唐揚げ 野菜ソースかけ 卵の花 味噌汁（白ナ・巻麩） 胡瓜の浅漬け風	御飯 太刀魚の木の芽味噌焼き 高野豆腐の煮物 パンサンスー かきたま汁	網野のばら寿司 インゲンの練りゴマ和え けんちん汁 フルーツ（白桃缶・キウイフルーツ）	御飯 豚の塩ダレ炒め 大根のべっこう煮 チンゲン菜のわさび醤油和え 味噌汁（絹揚げ・巻麩）
夕	御飯 鱈の甘酢あんかけ 小松菜のなめたけ和え 味噌汁（揚げ・おつゆ麩） フルーツ（洋なし缶）	御飯 牛肉と玉葱のオイスターソース炒め 筍の土佐煮 ポテトサラダ 味噌汁（ワカメ・巻麩）	御飯 さわらのタンドリー風 里芋の煮物 はくさいと三つ葉の三杯酢和え くず汁（豆腐・花麩）	御飯 おでん盛り合わせ わかさぎの南蛮漬け 味噌汁（アサリ・玉葱） フルーツ（甘夏みかん缶）	御飯 ミートローフ風 小松菜の三色煮浸し コールスローサラダ 赤だし（里芋・ワカメ）	御飯 肉じゃが ホウレン草の和え物 味噌汁（もやし・人参） いかなごの佃煮	御飯 あじの生姜煮 蓮根の炒り煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁（おつゆ麩・なめこ）

日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 小鯛のさっぱり煮 味噌汁（えのき） 漬物	たらこ雑炊 擬製豆腐 胡瓜の浅漬け風	御飯 インゲンとさつま揚げの煮物 味噌汁（かぼちゃ） 刻みたくあん漬け	御飯 そぼろ入りだしまき玉子 味噌汁（おつゆ麩・ワカメ） 漬物	御飯 スクランブルエッグ 味噌汁（オクラ） 漬物	御飯 はくさいと豚の炒め煮 かきたま汁 漬物	御飯 玉葱とハムのミニオムレツ 味噌汁（ホウレン草・巻麩） はちみつ梅肉
朝B	食パン スクランブルエッグ 飲み物	レーズンロール アスパラのスープ仕立て 飲み物	食パン インゲンとツナのソテー 飲み物	ミニクリームパン 野菜のチキンスープ仕立て 飲み物	食パン スクランブルエッグ 飲み物	黒糖ロール はくさいの豆乳スープ 飲み物	食パン 玉葱とハムのミニオムレツ 飲み物
昼	まめ御飯 ざるそば風 夫婦焼き はくさいと三つ葉の土佐酢和え	御飯 鮭の塩焼き キャベツと大葉の和え物 味噌汁（玉葱・おつゆ麩） 金時豆煮	御飯 鶏のマスタード焼き ホウレン草の煮浸し 赤だし（もやし・巻麩） フルーツ（黄桃缶・白桃缶）	御飯 赤魚のおろしあんかけ 焼き豆腐の木の芽味噌焼き ブロッコリーとツナのサラダ 手作り茶碗蒸し	御飯 豚大根 キャベツとしらすのゴマ酢和え 味噌汁（豆腐・巻麩） 椎茸と蓮根の佃煮	あさり御飯 刺身盛り合わせ 筍の煮物 すまし汁（えのき・花麩） フルーツ（みかん缶）	御飯 秋刀魚のさっぱり煮 春雨とかぶのサラダ 味噌汁（玉葱・もやし） 野沢菜漬け
夕	御飯 スペイン風オムレツ もやしのピリ辛和え 白ナと梅焼きの煮浸し 味噌汁（筍・椎茸）	御飯 蓮根饅頭の炊き合わせ ねぎとイカの酢味噌和え すまし汁（人参・チンゲン菜） チリメン佃煮	御飯 八宝菜 豆腐のサラダ 割干大根の炒め煮 味噌汁（玉葱・人参）	牛丼 胡瓜ともずくの土佐酢和え 味噌汁（じゃがいも・玉葱） フルーツ（びわ缶）	麦御飯 さわらの葱味噌焼き ひじき大豆 金牛牛蒡 とろろ汁	御飯 鶏のやわらか煮 冷奴 味噌汁（かぼちゃ） 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚のもろみ焼き 絹揚げの煮物 生酢 のっぺい汁

日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 大豆団子の煮物 味噌汁（チンゲン菜・椎茸） のり佃煮	カニ雑炊 豆乳入りだし巻き玉子 山椒昆布佃煮	御飯 インゲンと鶏のゴマ風味炒め 味噌汁（おつゆ麩） 刻みしば漬け	御飯 和風スクランブルエッグ 味噌汁（玉葱・人参） 漬物	 <p>◇5月5日（昼）子どもの日◇ 子どもの日のお祝いは、子どももダイスキな白身魚のフライに、コーンポタージュスープ。おやつにはかしわもちをご用意しました。</p> <p>◇5月11日（昼）野菜塩ラーメン◇ 本格的な味わいの塩ラーメン。今回はキャベツ・玉葱・人参と、野菜たっぷり！なると卵を添えて、いただきます！</p> <p>◇5月26日（昼）あさり御飯◇ 大人気の味付け御飯。今回は、あさりを入れた『あさり御飯』。あさり独特の香りをしっかり味わっていただける一品です。</p> <p>◇5月30日（夕）鯿茄子◇ とろりとした茄子と鯿を甘辛く煮た『鯿茄子』。京都では、家庭で食べる日常のおかずを【おばんざい】と言いますが、おばんざいの代表です。</p>		
朝B	食パン 野菜のチキンスープ仕立て フルーツミックス缶	バターロール 大根の柚子ジュレサラダ 飲み物	食パン カリフラワーのオニオンサラダ 飲み物	レーズンロール ホウレン草と卵のソテー 飲み物			
昼	カレーライス 漬物（福神漬） カリフラワーとツナのサラダ ヨーグルトのリンゴ缶添え	御飯 鯖の照り焼き 根菜煮 ホウレン草のからし醤油和え 味噌汁（玉葱・揚げ）	御飯 チンジャオロース 胡瓜とワカメの土佐酢和え 味噌汁（豆腐・花麩） フルーツ（黄桃缶・キウイ）	御飯 ホキのムニエル 卵ソースかけ 高野豆腐のサイコロ煮 はくさいと三つ葉の甘酢和え 味噌汁（大根・巻麩）			
夕	御飯 ソイの更紗あんかけ 白ナと油揚げの煮浸し キャベツと人参の甘酢和え すまし汁（えのき・花麩）	御飯 煮込みハンバーグ ひろうすの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁（はくさい・巻麩）	木の葉丼 鯿ナス（京都郷土料理） 味噌汁（かぼちゃ） キャベツの浅漬け風	御飯 豚じゃが もやしとツナのナムル 味噌汁（白ナ・揚げ） いかなごのくぎ煮			
日付	28	29	30	31			