



5月 献立一覧表

2024年5月 [高山ちどり]

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食			◎和定食 ごはん ふりかけ たまご かぶの炒め煮 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン 野菜炒め スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん 梅びしお からし菜の炒め物 ヨーグルト 麩のみそ汁	◎和定食 中華粥 肉団子の煮物 牛乳	◎洋定食 レーズンドッグ 白菜のクリーム煮 スナックエンドウのサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食			◎お一日 赤飯 鶏肉のタルタル焼き かにのふわふわ豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し じゃが芋のみそ汁	ごはん あじの西京焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁	豚しぐれうどん 麩の卵とじ 小松菜の和え物 フルーツポンチ	◎端午の節句 枝豆ごはん 鶏肉の甘辛ごま焼き 豆腐の梅味噌田楽 かつおのたたき(山かけ) うずまき麩のすまし汁	ごはん ほきのしょうゆ麩焼き 大豆の煮物 チンゲン菜のゆず和え 大根のすまし汁
中間食			ミニエクレア	◎手作りおやつ ヨーグルトババロア	国産やさいゼリー	ととやき	巻きどら焼き(芋あん)
夕食			ごはん カレイの生姜煮 インゲンの卵炒め さつま芋サラダ あさりのすまし汁	ごはん 豆腐とひき肉の中華煮 レンコンの甘酢炒め 胡瓜の塩ナムル 春雨の中華スープ	ごはん さわらのバター醤油焼き ジャーマンポテト ピーマンとハムのサラダ コンソメスープ	ごはん さばの煮付け 玉子焼き(野菜) 菜の花の山椒風味和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豚じゃが 白身フライ 具沢山汁



5月 献立一覧表

2024年5月 [高山ちどり]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 ピーマンの炒め物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎洋定食 食パン・ジャム ブロッコリーのソテー コーンサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 ほうれん草の炒り煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 ロールパン インゲンのソテー ポテトサラダ パン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ おかか 白菜のとろみ煮 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎和定食 おじゃ ☆ピーマンとじゃこの炒めもの 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ボイルウインナー 人参サラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の五目炒め がんもの含め煮 インゲンとツナの和え物 ☆里芋のみそ汁	☆ゆかりごはん カレイのピーナッツ焼き さつま芋の甘煮 うまい菜の辛子和え 豆腐のみそ汁	◎Aメニュー 和風オープンオムレツ ◎Bメニュー 白身魚(杓)の山椒煮 ◎共通料理◎ ごはん しろ菜のそぼろ炒め ごぼうサラダ そうめんのすまし汁	ごはん ぶりと焼き豆腐の味噌煮 レンコンの金平 小松菜のごま酢和え あさりのすまし汁	◎郷土料理(石川県) ごはん ☆鶏肉の治部煮 ☆れんこんのはす蒸し ☆おからのなます和え ☆めった汁	ごはん チキン南蛮 からし菜の煮浸し ひじきの和風サラダ 玉ねぎのみそ汁	ひき肉カレー らっきょ・福神漬け レタスサラダ バナナ(1)
中間食	プリン	◎手作りおやつ りんごプリン	やわらかおかき(うすしお味)	ミニエクレア(いちご)	◎郷土料理(手作りおやつ) ☆べろべろ(溶き卵の寒天寄せ)	国産やさいぜりー	◎季節の和菓子 上生 バラ
夕食	ごはん たらの磯辺揚げ 炒めビーフン ほうれん草の酢味噌和え かまぼこのすまし汁	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 キャベツのソテー 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め 高野豆腐の含め煮 からし菜の和え物 麩のみそ汁	ごはん お好み焼き(豚) 菜の花の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き スパゲティナポリタン 胡瓜のドレッシング 和え わかめのスープ	ごはん タラのねぎソース そら豆の卵とじ ごま豆腐 大根のみそ汁	ごはん カレイの酒蒸し 野菜つみれの煮物 春雨の酢の物 花麩のすまし汁



5月 献立一覧表

2024年5月 [高山ちどり]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ ほうれん草の卵炒め ヨーグルト ☆大根のみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ スナックエンドウの加熱風味炒め マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 イカ団子の煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎洋定食 食パン・マーガリン キャベツとベーコンのソテー スパゲティサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎和定食 卵粥 からし菜の炒り煮 牛乳	◎洋定食 イエローロール スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ パン缶 牛乳
昼食	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの炒め物 切り干し大根のサラダ ☆里芋のみそ汁	麻婆丼 茄子の甘辛炒め チンゲン菜の中華和え もやし中華スープ	◎いいご飯 たけのご飯 さわらの南部焼き 桜海老のかき揚げ ほうれん草の白和え 水菜のすまし汁	◎Aメニュー 千草焼き ◎面前提供:別館 天ぷら盛り合わせ ◎共通料理◎ ごはん じゃが芋のそぼろ炒め 小松菜の塩昆布和え かまぼこのすまし汁	◎Aメニュー あじの南蛮漬け ◎Bメニュー 豚肉の中華味噌炒め(回鍋肉) ◎共通料理◎ ごはん 水餃子 胡瓜ともやしの和え物 たまごの中華スープ	ごはん ハンバーグ ひじきの炒め煮 しろ菜のマヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁	ごはん さばの焼き浸し さつま芋のバター醤油炒め インゲンの辛子和え 玉ねぎのみそ汁
中間食	ふんわりたい焼き カスタード	パンケーキ(メープル)	もみじ饅頭	いちごゼリー	ミニエクレア	◎手作りおやつ マーラーカオ	国産やさいゼリー
夕食	ごはん 豚肉の甘辛煮 竹輪のあおさ炒め 小松菜の柚子和え たけのこのすまし汁	ごはん たらの梅香焼き ☆茶碗蒸し さつま芋サラダ そうめんのすまし汁	ごはん 鶏肉の親子煮 インゲンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え あげのみそ汁	ごはん 鶏肉の五目炒め 大豆の煮物 オクラのドレッシング和え あさりのみそ汁	ごはん 鶏肉のクリームシチュー ほうれん草の炒め物 大根のマリネ	ごはん ほきの煮付け 炒り豆腐 レンコンサラダ 花麩のすまし汁	ごはん 鶏肉のソテー(ステーキ入) 金平ごぼう 小松菜のワサビ和え とろろ昆布のすまし汁



5月 献立一覧表

2024年5月 [高山ちどり]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご 白菜の中華煮 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン ほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 野菜炒め ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ 大豆のコンソメ煮 グリーンサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ おかか チンゲン菜の炒め物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎和定食 鶏雑炊 野菜炒め 牛乳	◎洋定食 食パン・ジャム ポイルウインナー パプリカサラダ みかん缶(1) 牛乳
昼食	◎Aメニュー トンカツ(味噌だれ) ◎Bメニュー カレイのねぎソース ◎共通料理◎ ごはん 菜の花の煮浸し 人参の青のりサラダ そうめんのすまし汁	ごはん たらのムニエルカレー風味 チンゲン菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ かぶのスープ	◎季節のお料理 ごぼうと生姜の炊き込みご飯 メバルのポワレ トマト酢ソース 冬瓜の白味噌煮 そら豆と炒り卵のサラダ 若竹汁 きなこプリン	ごはん 豚肉と大根のオムレツ煮込み シューマイ ブロッコリーのピーナツ和え 中華スープ	ごはん 揚げ魚の和風あんかけ 竹輪の甘辛炒め ほうれん草のおかか和え あげのみそ汁	焼きそば がんもの含め煮 からし菜のお浸し うずまき麩のみそ汁	ごはん 鶏肉と白菜の旨煮 炒めビーフン ひじきと枝豆の和え物 たけのこのすまし汁
中間食	巻きどら焼き(抹茶)	やわらかおかき(コーンポタージュ)	ふんわりたい焼き こしあん	国産やさいぜリー	◎手作りおやつ 蒸しパン(小豆)	おかしなバナナ	しっとり饅頭(吹雪)
夕食	ごはん 肉豆腐 茄子のオムレツ炒め もやしのポン酢和え 大根のみそ汁	ごはん 豚肉のしぐれ煮 玉子焼き(野菜) ピーマンの和え物 オクラのみそ汁	ごはん 鶏肉の幽庵焼き しろ菜の煮浸し 春雨の塩だれ和え そうめんのみそ汁	ごはん さばのきのこあんかけ 筍の土佐煮 菜の花の生姜和え さつま芋のみそ汁	ごはん 肉団子と野菜の煮物 和風スパゲティ 胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁	ごはん オープンオムレツ じゃが芋のカレー風味炒め ごぼうサラダ コンソメスープ	ごはん 揚げ出しの盛り合わせ ゆで豚の香味ダレ 玉ねぎのみそ汁



5月 献立一覧表

2024年5月 [高山ちどり]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ ウインナーの炒め物 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 ロールパン ポトフ風 ポテトサラダ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご かぶの炒め煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン スクランブルエッグ 彩り野菜のサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 ほうれん草のマスト [®] 炒め ヨーグルト 麩のみそ汁		
昼食	◎寿司の日 レモン香る ^{it} の巻き寿司と山葵稲荷 ☆五目豆 菜の花の塩昆布和え そうめんのすまし汁	◎Aメニュー 豚肉のオイスターソース炒め ◎Bメニュー さわらの塩麹焼き ◎共通料理◎ ごはん かぼちゃの甘煮 小松菜の和え物 ごぼうのみそ汁	ごはん 揚げ魚のラタトゥイユソース ジャーマンポテト コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん ハンバーグ(ステーキス) もやしのポン酢炒め インゲンのごま味噌和え わかめのすまし汁	ごはん 筑前煮 豆腐田楽 チンゲン菜の和え物 とろろ昆布のすまし汁		
中間食	パンケーキ(黒密きなこ)	ミニエクレア(いちご)	◎手作りおやつ 水ようかん(こしあん)	やわらかおかき(砂糖醤油)	ふんわりたい焼き カスタード		
夕食	ごはん 鶏肉の南部焼き 麩の卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え あさりのみそ汁	ごはん あじの柚子香煮 茄子の甘辛炒め 切干大根のサラダ かまぼこのすまし汁	ごはん 八宝菜 点心2種盛り 中華スープ	ごはん たらのマヨネーズ焼き 野菜つみれの煮物 しろ菜のわさび和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 鮭のタルタル焼き からし菜の香味炒め スパゲティサラダ かぼちゃのみそ汁		