

今週の献立

令和8年 5月 18日 ~ 5月 24日

	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん じゃがいものみそ汁 蓮根と昆布の煮物 漬物 牛乳	ごはん えのきのみそ汁 五色きんぴら 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 白菜のみそ汁 スクランブルエッグ 海苔か果物 牛乳	ごはん もやしのみそ汁 ひじきの煮物 漬物 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 がんもの煮物 漬物 牛乳	ごはん 茄子のみそ汁 さばの塩焼き 漬物 牛乳	ごはん しめじのみそ汁 大豆の煮物 漬物 牛乳
昼	麦ごはん さばのカレー煮 うの花サラダ オクラの胡麻和え ミルミル	麦ごはん カツとじ ごぼうサラダ スナップエンドウの炒め物 ヤクルト80	麦ごはん 魚の揚げ焼き 里芋のそぼろ煮 清し汁 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん 豚肉のポン酢炒め かに玉風 豆腐しゅうまい ジョア	おにぎり 冷やし中華 いかと大根の煮物 パイン缶	麦ごはん 肉じゃが とまとのおろし和え かきたま汁 マンゴー缶	ごはんかパン選択 白身魚のトマト煮 マカロニサラダ パンプキンスープ フルーチェ
夕	筍ごはん 千草焼き トマトと牛肉の炒め物 バニラババロア	麦ごはん 煮魚 いかと白菜の中華炒め 玉ねぎのカレー酢和え	高菜ピラフ エビチリ アスパラのカニあんかけ 杏仁豆腐	麦ごはん 魚の香草パン粉焼き オクラとささみの和え物 ストロベリーババロア	【ごちそうの日】 いなりずし そら豆コロッケ かつおのたたき 清し汁 抹茶の水ようかん	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子と桜エビの煮物 黒ゴマプリン	麦ごはん しそ餃子 野菜のナムル エビとそら豆の卵焼き



栄養士より

5/22夕食のそら豆コロッケはじゃがいも30g、そら豆30g、おきエビ15g、玉ねぎ25g、ニンニク少々を入れてパン粉を付けてコロッケにします。じゃがいも、そら豆が取れる時期年1回手をかけて作っています。



栄養士
鷺崎由希子