

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	火	GW休暇 			17	金	軟飯	高野豆腐のふくら煮 人参とほうれん草の磯煮 もやしと青菜のみそ汁	高野豆腐、ひじき、人参、しいたけ、三度豆、しょうゆ 人参、ほうれん草、きざみのり もやし、青菜、みそ
2	水				18	土	おじや	鮭のみそおじや	米、鮭、玉ねぎ、人参、三度豆、みそ
3	木				20	月	軟飯	豆腐のそぼろあん キャベツと人参の磯和え ブロッコリーのスープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ねぎ、しょうゆ きゃべつ、人参、きざみのり ブロッコリー、塩
4	金				21	火	軟飯	白身魚のグリーンソース 三度豆とツナの炊き合わせ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	白身魚、ほうれん草、しょうゆ 三度豆、ツナ、しょうゆ じゃがいも、玉ねぎ、みそ
5	土				22	水	軟飯	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁	高野豆腐、じゃがいも、青菜、しょうゆ ブロッコリー、しょうゆ 豆腐、わかめ、みそ
7	火	軟飯	白身魚の煮付け 干切大根とツナの煮物 ほうれん草と人参のみそ汁	白身魚、しょうゆ 干切大根、ツナ、人参、三度豆、しょうゆ ほうれん草、人参、みそ	23	木	軟飯	鶏じゃが きゅうりと人参のやわらか煮 小松菜とえのきのみそ汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、じゃがいも、しょうゆ きゅうり、人参、春雨、しょうゆ 小松菜、えのき、みそ
8	水	軟飯	鮭のだし煮 小松菜と納豆のやわらか煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁	鮭 小松菜、納豆、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、ねぎ、みそ	24	金	軟飯	鮭のつぶつぶ煮 野菜のコロコロ煮 白菜スープ	鮭、豆腐、三度豆 じゃがいも、人参、玉ねぎ、しょうゆ 白菜、わかめ、ねぎ、しょうゆ
9	木	おじや	鶏と野菜のおじや ひじきの煮物 舞茸とほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ ひじき、うすあげ、人参、しょうゆ しいたけ、ほうれん草、みそ	25	土	おじや	鶏と豆腐のおじや	鶏ミンチ、豆腐、三度豆、ほうれん草
10	金	軟飯	鮭の磯辺和え 人参ともやしのおかが煮 白菜とほうれん草のみそ汁	鮭、ほうれん草、きざみのり 人参、もやし、かつおぶし、しょうゆ 白菜、ほうれん草、みそ	27	月	軟飯	絹あげと野菜の炊き合わせ もやしときゅうりのサラダ 白菜とねぎのみそ汁	絹あげ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、青菜、しょうゆ もやし、きゅうり、ツナ缶 白菜、ねぎ、みそ
11	土	おじや	鶏と豆腐のそぼろおじや	米、鶏ミンチ、豆腐、しいたけ、人参 玉ねぎ、青菜、しょうゆ	28	火	軟飯	白身魚の野菜あんかけ キャベツと人参のおかが煮 もやしとわかめのスープ	白身魚、玉ねぎ、しめじ、人参、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、人参、かつおぶし もやし、わかめ
13	月	うどん	煮込みうどん 人参のやわらか煮 粉ふきいも	うどん、鶏ミンチ、ねぎ、人参、うすあげ、しょうゆ 人参、かつおぶし、しょうゆ じゃがいも、青のり	29	水	軟飯	大豆の煮物 三度豆と春雨のとろとろ煮 レタスとしいたけのみそ汁	大豆、人参、玉ねぎ、しょうゆ 三度豆、春雨、しょうゆ、片栗粉 レタス、しいたけ、ねぎ、みそ
14	火	軟飯	野菜のそぼろあん 小松菜とうすあげの煮物 きのこスープ	鶏ミンチ、きゃべつ、人参、玉ねぎ、青菜、しょうゆ、片栗粉 小松菜、うすあげ、しょうゆ しめじ、えのき、しいたけ、しょうゆ	30	木	軟飯	じゃがいものそぼろ煮 ひじき煮 チンゲン菜のみそ汁	鶏ミンチ、じゃがいも、青菜、しょうゆ ひじき、干切大根、人参、もやし、しょうゆ チンゲン菜、ねぎ、みそ
15	水	軟飯	豆腐のふくら煮 三度豆のおかが煮 春雨とわかめのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、白菜、小松菜、しょうゆ 三度豆、かつおぶし 春雨、わかめ、みそ	31	金	丼	鶏ひき肉の春雨丼 さつまいもの甘煮 ブロッコリーと麩のみそ汁	鶏ミンチ、春雨、青菜、人参、しょうゆ さつまいも、砂糖 ブロッコリー、麩、みそ
16	木	軟飯	白身魚の人参ソース 五目野菜煮 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	白身魚、人参 もやし、きゅうり、人参、うすあげ、えのき、しょうゆ 玉ねぎ、じゃがいも、みそ	※適宜和風だしを使用します。				

