

2022年5月 献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6	7
和食	ごはん 豆腐ハンバーグ 卵の花 コールスローサラダ 汁物	ごはん 鰯の梅煮 厚焼き玉子 マカロニサラダ 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 茄子の煮浸し フルーツカクテル 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 青梗菜の油炒め マスタードサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 切り干し大根 ごぼうサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 隠元の胡麻和え ポテトサラダ 汁物
洋食	パン レアオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ	パン 白身魚のトマト煮 マカロニサラダ グリーンスープ	パン ミートオムレツ パンキンサラダ ミルクスープ	パン チキンオープン焼き フルーツカクテル オニオンスープ	パン トマトオムレツ ごぼうサラダ じゃがいもポターージュ	パン 白身魚バジル焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	パン えびボールクリーム煮 ポテトサラダ トマトスープ
昼食	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き かぶの菊花あん 筍の土佐和え 吸物	ごはん 赤魚の幽庵焼き ほうれん草と桜海老の和え物 南瓜の金時煮 汁物	ごはん レバニラ炒め 春巻き 中華風奴 スープ	かきたまそば 青菜とちくわの和え物 車麩の煮物	ごはん ロールキャベツ (カレーベース) スナップエンドウとチーズの和え物 じゃが芋のマスタードソース スープ	ごはん 菜の花コロッケ 春雨の和え物 冬瓜のたまごあんかけ 汁物	チキンライス 蒸し野菜サラダ りんご スープ
夕食	ごはん お刺身盛り合わせ ごぼうの旨煮 茶碗蒸し 汁物	ごはん 牛皿 つみれの煮物 小松菜の辛子和え 汁物	ごはん アジの塩焼き 明日葉の胡麻和え 里芋とイカの煮物 汁物	ピースご飯 カレイの煮付け いんげんとささみのボン酢和え 里芋の田楽味噌かけ 汁物	赤飯 鯛の蒸し物 そら豆と海老の白和え 明日葉と長芋の梅肉和え デザート 吸物	ごはん 肉豆腐 エリンギと梅のおろし和え はんぺんの磯部揚げ 汁物	ごはん 鯖の木の芽味噌焼き 切り昆布煮 厚揚げの煮物 吸物
	8	9	10	11	12	13	14
和食	ごはん やわらかつくね 青梗菜と油揚げの煮びたし ツナサラダ 汁物	ごはん 鰯の照り焼き 五目厚焼き玉子 パンキンサラダ 汁物	ごはん 鱈の粕漬焼き 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ ミニ納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 薩摩芋のレモン煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 蓮根の金平 玉子サラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 茄子の甘辛煮 トマトペネササラダ 汁物
洋食	パン 肉だんごオニオンソース ツナサラダ コンソメスープ	パン オムレツ きのごソース マスタードサラダ 豆のスープ	パン 目玉焼き タラモサラダ チキンコンソメスープ	フレンチトースト スクランブルエッグ フルーツヨーグルト ミネストローネ	パン ジャーマンポテト スパゲティサラダ キャロットスープ	パン ミートローフ 玉子サラダ クリームスープ	パン ツナオムレツ トマトペネササラダ パンキンスープ
昼食	助六寿司 ひじきと青菜の和え物 鹿の子煮 吸物	ごはん 麻婆豆腐 たたき胡瓜と茗荷の和え物 餃子 スープ	ごはん 鮭の香草パン粉焼き スモークチキンと野菜のマリネ グラタン スープ	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 明日葉のお浸し 絹揚げ豆腐のエビあんかけ 吸物	カレーうどん 大根とツナの和え物 豆乳しんじょの煮物	ごはん 鰯のベジタルソース りんごのコンポート 野菜キッシュ オニオンスープ	ごはん 鶏チリ(横浜) 胡瓜と春雨の中華和え 豆腐シュウマイ スープ
夕食	ごはん 春野菜と桜えびのかき揚げ キャベツとしらすの和え物 里芋煮 汁物	ごはん あじフライ かき菜とちくわの和え物 じゃが芋のそぼろあん 汁物	ごはん つくねの煮物 もやしとニラ生姜酢和え 枝豆のふっくら揚げ 汁物	ごはん 白身魚のマスタードソース サラダ 帆立風味フライ スープ	ごはん 赤魚の煮付け 筍の香味醤油漬 山芋揚げ 汁物	あさりごはん 和風ハンバーグ 青菜のアーモンド和え 京合わせ 汁物	ごはん 鯖の南部焼き 大根の帆立あん キャベツの塩昆布和え 汁物
	15	16	17	18	19	20	21
和食	ごはん 魚と野菜のステーキ 茄子の煮浸し ごぼうサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根 さつまいもサラダ 汁物	ごはん アジの塩焼き 蓮根の金平 マカロニサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 なます パンキンサラダ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き オクラめかぶモロヘイヤ和え フルーツカクテル 汁物	ごはん お魚ハンバーグ 青梗菜の油炒め ポテトサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 五目厚焼き玉子 コールスローサラダ 汁物
洋食	パン チキンボールトマト煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	パン 彩りオムレツ さつまいもサラダ ミルクスープ	パン チーズオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 パンキンサラダ 野菜スープ	パン 若鶏のピカタ フルーツカクテル じゃがいもポターージュ	パン スペイン風オムレツ ポテトサラダ トマトスープ	パン ポパイオムレツ コールスローサラダ グリーンスープ
昼食	ごはん 豚バラ大根炒め ふきの煮物 おかひじきのお浸し 汁物	ごはん メンチカツ 白菜のゆかり和え 山芋と海老の湯葉包み 汁物	ごはん あんかけ焼きそば ニラ饅頭 マンゴープリン スープ	ごはん 鶏肉のオニオンソース 春菊の和え物 枝豆がんもの煮物 汁物	ごはん 五目旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 大根と帆立のくず煮風 汁物	ごはん 鯖の味噌煮 そら豆のたらまヨ和え 竹輪の磯部揚げ 吸物	パン 野菜ポトフ 南瓜のチーズ焼き 桃ゼリー
夕食	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 青菜の菜種和え じゅんさいとろろ 汁物	ごはん 握り寿司 わさび菜の和え物 肉詰稲荷の煮物 汁物	ごはん 牛肉の時雨煮 オクラの梅肉和え 玉子豆腐の蟹あん 汁物	ごはん はまちの柚子醤油焼き 白菜のお浸し 豆ひじき 汁物	ハヤシライス 温野菜サラダ オレンジ スープ	ごはん 豚肉と春野菜の炒め物 焼きナスの田楽味噌かけ 薩摩揚げと青菜の和え物 汁物	ごはん 鮭の塩麩焼き 小松菜の和え物帆立風味 里芋のそぼろあん 汁物
	22	23	24	25	26	27	28
和食	ごはん ほっけの塩焼き 五目うの花 マスタードサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 茄子の甘辛煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 トマトペネササラダ 汁物	ごはん 衣豆腐そぼろあん 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉子サラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物
洋食	パン ミニハンバーグ マスタードサラダ キャロットスープ	パン 目玉焼き タラモサラダ 野菜スープ	パン チキンボールクリーム煮 スパゲティサラダ ミネストローネ	パン ホットケーキ スクランブルエッグ トマトペネササラダ クリームスープ	パン えびボールのトマト煮 玉子サラダ パンキンスープ	パン チキンステーキ フルーツヨーグルト ベジタブルスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ ツナサラダ コンソメスープ
昼食	ごはん 親子煮 白菜とえのきのゆず和え かにかまの磯部揚げ 汁物	ごはん ベジタブルカレー サーモンマリネ 野菜キッシュ スープ	ごはん 牛肉の甘辛炒め おかひじきのお浸し 炒り豆腐 汁物	ごはん サワラの梅味噌焼き 青菜とちくわの和え物 厚揚げの煮物 吸物	ごはん 豚肉のねぎ塩カルビ(横浜) 小松菜の焼き椎茸和え 炊き合わせ 汁物	ごはん つくねの照り焼き 白菜のゆかり和え 高野豆腐の煮物 汁物	高菜チャーハン 小松菜ともやしのナムル 人参しゅうまい スープ
夕食	ごはん 天麩羅 オクラのおかか和え 京がんもの煮物 汁物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 青梗菜と薩摩揚げの和え物 里芋のから揚げ 汁物	ごはん 海老フライ かぶの塩昆布和え 豆乳がんもの煮物 汁物	ごはん 肉じゃが キャベツと桜海老の和え物 揚げだし豆腐 汁物	ごはん 太刀魚の揚げ出し 玉子豆腐の蟹あん 長芋とオクラの和え物 汁物	しらす丼 筍とねぎの酢味噌かけ 大根のそぼろあん 汁物	ごはん 鶏肉と里芋の白みそ煮 胡瓜と錦糸卵の和え物 三色野菜揚げ 吸物
	29	30	31				
和食	ごはん 衣豆腐そぼろあん 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉子サラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物				
洋食	パン レアオムレツ フルーツカクテル 野菜スープ	パン 白身魚のトマト煮 マカロニサラダ グリーンスープ	パン ミートオムレツ パンキンサラダ ミルクスープ				
昼食	ごはん ロールキャベツ (カレーベース) スナップエンドウとチーズの和え物 新じゃがのマスタードソース スープ	ごはん レバニラ炒め 春雨の和え物 冬瓜のたまごあんかけ 汁物	ごはん アジの塩焼き 明日葉の胡麻和え 里芋とイカの煮物 汁物				
夕食	ごはん お刺身盛り合わせ ごぼうの旨煮 海鮮つみれの煮物 汁物	ごはん 菜の花コロッケ つみれの煮物 小松菜の辛子和え 汁物	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き かぶの菊花あん 筍の土佐和え 吸物				