



5月間献立表



2026年 5月

サニーステージ玉川学園

5月31日(日)		端午の節句				5月1日(金)	5月2日(土)
朝食	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳					かれいのみりん焼 ほうれん草のお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	玉子雑炊 大根のそぼろ煮 キャベツの梅しそ和え 牛乳
昼食	白身魚フライ 切昆布の煮物 オクラの生姜和え 御飯 みそ汁					高菜チャーハン 揚げシューマイ 棒々鶏和え 春雨スープ	豚肉となすのあっさりボン酢炒め 炊合せ フルーツ 御飯 みそ汁
おやつ	大学芋					抹茶ゼリー	味噌饅頭
夕食	肉団子の甘酢炒め 中華風冷奴 ナムル 御飯 中華スープ					鶏肉のかぶら蒸し 里芋とさつま揚げの煮物 酢の物 御飯 みそ汁	たらとときのこの塩麹蒸し さつまいもサラダ 春菊のごま和え 御飯 みそ汁
5月3日(日)		5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	目玉焼 マカロニサラダ コンソメスープ パン 牛乳	焼き魚(あじ) 白菜のお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	フィッシュソーセージと玉子のソテー カリフラワーのおかか和え のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	高野豆腐の煮物 春菊のごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	スクランブルエッグ ブロッコリーとコンのサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	生揚げと冬瓜の煮物 白菜とツナのと風サラダ 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	きのご雑炊 大根と豚肉の煮物 キャベツのかに風味和え 牛乳
昼食	鯖のねぎ味噌焼 炒り豆腐 とろろ 麦飯 かき玉汁	チキンソテーマトソース 菜の花のソテー ポテトサラダ 御飯 コンソメスープ	手作りメンチカツ ひじきの煮物 チンゲン菜と白菜の中華和え 御飯 みそ汁	回鍋肉 春巻 春雨の酢の物 御飯 中華風コンソメスープ	山菜そば コロッケ 三色お浸し りんごのコンポート	白身魚のムニエル マカロニサラダ フルーツ ピラフ コンソメスープ	ドライカレー チキンのコンクリーム煮 ストロベリーヨーグルト スープ
おやつ	いちごクレープ	白あん羊羹	きみしぐれ	紅茶ケーキ	あんぱん	コーヒーゼリー	抹茶蒸しパン
夕食	鶏肉のさっぱりみぞれがけ 豆の煮物 キャベツの辛子和え 御飯 みそ汁	五目玉子焼 れんこんの炒め物 もやしのボン酢かけ 梅しそ御飯 みそ汁	豚肉と小松菜のみそ炒め じゃがいもとさつま揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 御飯 すまし汁	あじの揚げ漬 なすの揚げ浸しおろしのせ 煮豆 御飯 みそ汁	松風焼 豆腐オイスターソース炒め 白菜の昆布和え 御飯 みそ汁	玉子ソテー 大根のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 御飯 スープ	炒り鶏 さつまいものレモン煮 小松菜の辛子和え 御飯 みそ汁
5月10日(日)		5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	フレンチトースト ウィンナーと野菜のソテー ツナサラダ コンソメスープ 牛乳	豆腐ステーキ そぼろあんかけ オクラの生姜和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かにかまの玉子とし なめだけ和え 漬物 ジュース 御飯 みそ汁	京がんもの煮物 青菜のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	ちくわと野菜の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	じゃが芋の旨煮 納豆 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳
昼食	母の日 お花の クリームパスタ	鶏肉の唐揚げ 切昆布とさつま芋の煮物 ほうれん草のツナマヨ和え 御飯 みそ汁	かれいの西京焼 金平ごぼう 塩昆布和え しょうが御飯 豚汁	鶏肉のさっぱりお酢煮 豆腐のひき肉包み揚げ ほうれん草とちくわの和え物 御飯 みそ汁	焼そば 豆腐サラダ フルーツゼリー スープ	揚げたらのチリソース 2色シューマイ 春雨と蒸し鶏のサラダ 御飯 中華スープ	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ コンソメスープ
おやつ	ゼリーケーキ	チョコレートババロア	黒糖饅頭	ようかんロール	芋ようかん	カフェオレプリン	みたらしだんご
夕食	肉じゃが いんげんと竹輪の炒め ナムル 御飯 みそ汁	赤魚の煮付 茄子のぼん酢炒め 春雨の酢の物 御飯 みそ汁	肉豆腐 里芋ごまよごし いんげんのごまマヨ和え 御飯 みそ汁	豚肉の山椒焼 はんぺんの磯辺揚げ おくらと梅肉和え 御飯 みそ汁	さわらの酢味噌がけ ピーマンソテー カリフラワーサラダ 御飯 すまし汁	鶏肉の照焼 なすと厚揚げの煮物 きゅうりとかにかまの酢の物 御飯 みそ汁	和風玉子 大根と帆立風の煮物 ほうれん草ごま和え 御飯 みそ汁
5月17日(日)		5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食	ロールパンサンド 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	生揚げと野菜の煮付け 青菜のわさび和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	菜ごもり卵 フレンチサラダ たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	フィッシュソーセージと野菜の炒め物 チンゲンサイの辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	焼き魚(さば) もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	豚肉と菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	にら玉雑炊 つみれの煮物 チンゲンサイの海苔和え 牛乳
昼食	赤飯 鳥天 茶碗蒸し 菜の花の生姜和え みそ汁	鶏肉のおろし煮 なすと大根の田楽 ごま豆腐 御飯 すまし汁	ベーコンとマカロニのグラタン マセドアンサラダ フルーツ 黒糖ロール スープ	かれいの博多焼 切干大根の煮物 海草サラダ 御飯 みそ汁	山かけうどん 揚げだし豆腐 酢味噌和え りんごヨーグルト チョコパン	ごぼうと大豆の鶏つくね なすの生姜醤油 和風ポテトサラダ 御飯 みそ汁	オムライス かぼちゃとベーコンのホットサラダ フルーツ 水このミルクスープ
おやつ	手作りケーキ	牛乳寒天	蒸しようかん	シュークリーム	チョコパン	バナナケーキ	みまんじゅう
夕食	鶏団子と豆腐の煮物 さつま揚げの甘酢炒め 浅漬 御飯 みそ汁	さばの味噌煮 れんこん金平 白菜としめじのボン酢和え 御飯 すまし汁	鶏肉とごぼうのごま風味炒め 大根とさつま揚げの煮物 酢味噌和え 御飯 すまし汁	あざりとにらの玉子炒め 豆腐のカニ風味あんかけ かぼちゃとブロッコリーのマヨ和え 御飯 みそ汁	えび入りしんしょうと根菜の煮物 鶏肉とピーマンの甘味噌炒め ほうれん草のお浸し 御飯 すまし汁	鯖の黄金焼 さつまいもサラダ 大根のしそ和え 御飯 みそ汁	豚肉の生姜焼 竹輪と大根の煮物 春菊のわさび和え 御飯 みそ汁
5月24日(日)		5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
朝食	肉団子のトマトソース ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ 牛乳	生揚げの土佐煮 菜の花の和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット スクランブルエッグ マカロニサラダ ジュース 御飯 みそ汁	ウィンナーと野菜のソテー ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 白菜とツナの和風サラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘酢炒め いんげんのピーナッツ和え 梅干 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かに風味雑炊 里芋の旨煮 キャベツのわさび和え 牛乳
昼食	鶏肉のマスタード焼 ほうれん草のソテー ごまマヨネーズ和え 御飯 みそ汁	煮干し 醤油 ラーメン	鯖のカレー風味焼 じゃがいもと野菜の煮物 れんこんのごまドレ和え 御飯 みそ汁	麻婆豆腐 水ぎょうざ 大根サラダ 御飯 中華スープ	揚げ鶏の黒酢あんかけ がんもと菜の花の含煮 枝豆のみぞれ和え 御飯 みそ汁	天津丼 春雨の中華炒め フルーツ 御飯 スープ	ハヤシライス グリーンサラダ 洋梨のコンポート スープ
おやつ	酒饅頭	黒糖マラーカオ	あんみつ	手作りプリン	こしあんぱん	バナナケーキ	冷やしおしるこ
夕食	牛肉とお揚げの和風炒め はんぺんと野菜の煮物 いんげんのピーナッツ和え 御飯 みそ汁	たらの野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 酢の物 御飯 みそ汁	豚肉と茄子のスタミナ炒め 里芋ごまよごし なめだけ和え 御飯 みそ汁	鶏肉の生姜マヨ炒め ブロッコリーと揚げの煮浸し もやしの塩昆布和え 御飯 みそ汁	豆腐とときのこの旨煮 ポテトサラダ カリフラワーのおかか和え 御飯 みそ汁	茹で豚のごまだれがけ 車麩の煮物 昆布豆 御飯 みそ汁	あじの唐揚げ 山椒ソース ちくわの蒲焼 きゅうりと大根の生姜和え 御飯 みそ汁

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。