

	日	月	火	水	木	金	土
	31日					1日	2日
朝	御飯 ジャガ芋とツナのコンソメソー ブロッコリーのオニオンドレッシング ふりかけ 味噌汁 ミルク	<div style="text-align: center;"> <h1>渋谷区 つぼめの里</h1> <h2>献立表 令和8年 5月</h2>  <p>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。</p> </div>				御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 高野豆腐の煮物 蒸し鶏のサラダ 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 魚の七味焼き 青梗菜とアサリの炒め物 サツマアゲ すまし汁 フルーツ・ミカン缶					赤飯 刺身(盛合せ) 炊き合せ ホウレン草の白和え すまし汁 フルーツ・イチゴ	御飯 ますの塩麹焼 ホウレン草とアサリの煮浸し オクラのシラス和え 味噌汁 フルーツ・黄桃缶
おやつ	コーヒーロール					水羊羹(こしあん)	抹茶どら焼き
夕	御飯 豚肉と玉子の炒め物 冬瓜の煮物 シルマカロニサラダ 味噌汁	御飯 鱈のレモン醤油焼 生揚げの含め煮 菜の花のお浸し すまし汁	御飯 豚肉の粒マスタードソース 付け合せ ツナのトマト煮 南瓜のサラダ コンソメスープ				
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	御飯 茄子のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 車麩と野菜の煮物 のりの佃煮 オクラのドレッシング和え 味噌汁 ミルク	御飯 オムレツ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ゆ団子の煮物 春菊のくるみ和え 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 ガンモと野菜の煮物 ブロッコリー・コーンサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ウインナーの野菜炒め キュウリのドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 車麩と野菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ ポタージュ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉とピーマンの味噌炒め ごぼうの炒り煮 カリフラワーの梅風味 かき玉汁 フルーツ・パイン缶	行事食 こどもの日 カレーピラフ フライ・2種 ペンネとブロッコリーのソテー ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のハーブグリル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 生揚げと野菜の中華旨煮 中華スープ 中華スープ フルーツ・洋梨缶	シーフードカレー 青梗菜のなめ茸和え コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 魚の梅照焼 ホウレン草とピーマンの炒め物 モヤシの和風サラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶
おやつ	ヨーグルトババロア	ピーナッツパン	練り切り	いちごゼリー	パンケーキ	プチシュー	クリームパン
夕	御飯 めばるの生姜煮 れんこんきんぴら キュウリのポン酢風味 味噌汁	御飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁	御飯 白身魚の青菜柚子あんかけ さつま揚げと玉葱の煮物 かぶのサラダ すまし汁	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 白菜のサラダ 味噌汁	御飯 ますの胡麻だれ漬 大根のそぼろ煮 辛子マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 和風あんかけハンバーグ 付け合せ 里芋の含め煮 ヒジキサラダ かき玉汁	御飯 えび玉 中華炒め 菜の花の黒ゴマ和え 中華スープ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	御飯 かぶのそぼろあんかけ キュウリのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 大根とツナのサラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 なすと竹輪の煮物 インゲンのピーナッツ和え 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 野菜炒め ふりかけ ゆかり和え(白菜) 味噌汁 ミルク	御飯 車麩の卵とじ ブロッコリーのおかかサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 鶏肉のパン粉焼 茄子のトマト煮 青梗菜のサラダ ポタージュ フルーツ・バナナ	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 菜の花の辛子和え 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚のトマトソース(タ) レンコンのベーコン炒め シルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 八宝菜(塩) 春雨の旨煮 ホウレン草とツナの和え物 中華スープ フルーツ・黄桃缶	HC年間共通イベント :バター・コーンごはん :豚肉のジンギスカン風味炒め アスパラのサラダ ミルクスープ :ロシアンティーゼリー	御飯 エビと生揚げのフリソース 冬瓜のそぼろあんかけ ナムル 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉のくわ焼 付け合せ 揚げなすの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶
おやつ	練り切り	ピーチゼリー	きなこパンケーキ	吹雪まんじゅう	あんパン	ケーキ	コーヒーゼリー
夕	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付け合せ きんぴらごぼう 白菜の帆立風味サラダ すまし汁	御飯 鶏肉の香味焼 付け合せ 野菜のクリーム煮 オクラとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 千草焼卵 付 銀あん じゃが芋の甘辛煮 オクラのおかか和え 味噌汁	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 コボウと里芋の味噌煮 カリフラワーの梅風味 すまし汁	御飯 ますのバター醤油風味焼 付け合せ 南瓜の煮物 モヤシのお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマアゲ すまし汁	御飯 めばるの山椒煮 ホウレン草とアサリの煮浸し モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	御飯 鶏と野菜の炒め物 キャベツの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ホウレン草とウインナーの炒め物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜の柚香和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 小松菜の卵炒め カブのゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー モヤシのポン酢風味和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 厚焼卵 小松菜とハムのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ジャガ芋とツナのコンソメソー 青菜の青じそドレッシング和え 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼 青梗菜の卵炒め 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 蒸し鶏のゴマだれかけ ひじきと薩摩揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	おかめうどん インゲンとベーコンのソテー キャベツのシラス和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 白身魚の治部煮(タ) じゃが芋の炒め物 菜の花の酢味噌和え すまし汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 麻婆豆腐 シューマイ 水菜のナムル 中華スープ フルーツ・洋梨缶	御飯 エビカツフライ モヤシとピーマンの塩炒め ブロッコリーの和風和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 南瓜のグラッセ 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶
おやつ	バナナババロア	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	チョコパン	ぶどうゼリー	ミニたい焼き	スイスロール
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁	御飯 ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 オクラとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 挽肉と野菜の中華炒め かに風味あんかけ 青梗菜とザーサイの中華和え 中華スープ	御飯 ハンバーグデミグラスソース 南瓜のチーズ焼 人参サラダ コンソメスープ	御飯 魚の葱味噌焼 付け合せ 里芋のソテー 白菜とチウワの辛し和え 味噌汁	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 サツマアゲの胡麻サラダ すまし汁	御飯 魚の味噌煮 かぶのあんかけ ホウレン草とエノキの辛子和え すまし汁
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	御飯 ブロッコリーとピーマンの炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ブレンオムレツ ホウレン草のピーナッツ和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 スクランブルエッグ インゲンとハムのサラダ 鯛味噌 味噌汁 ミルク	御飯 ウインナーのコンソメ煮 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 人参とツナのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ガンモと野菜の煮物 青菜と干エビの青じそ和え 梅びしお 味噌汁 ミルク
昼	御飯 海鮮野菜炒め 中華旨煮 モヤシとピーマンの和え物 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース	健幸御膳 麦御飯 さばの青のりチーズ焼 切干大根の胡麻炒め オクラのおかか和え 豆乳味噌スープ	御飯 豚肉の味噌漬焼 小松菜の煮浸し ヒジキ和風サラダ 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 魚の南部焼 レンコンのきんぴら ホウレン草の和え物 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	ジャンジャー麺 なすの田舎煮 モヤシのサラダ 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の田楽 カリフラワー・カニ風味薄くず煮 小松菜のくるみお浸し 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 ハヤシライス 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶
おやつ	杏仁豆腐	クリームパン	ワッフル	マスカットゼリー	ショコラブチケーキ	プチシュー	抹茶ゼリー
夕	御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース 炒め 大根と人参の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 青梗菜の炒め物 インゲンのサラダ コンソメスープ	御飯 魚の甘酢あんかけ ピーマン炒め モヤシと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁	御飯 肉じゃが キャベツとシラスの炒め煮 オクラのおかか和え すまし汁	御飯 鱈の梅マヨ焼 南瓜の胡麻炒め ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め じゃが芋の煮物 ホウレン草のなめ茸和え すまし汁	御飯 つみれとレンコンの煮物 菜の花の炒め物 オクラとコーンのサラダ 味噌汁