

令和8年 5月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
1金	御飯220G いわしの梅煮 牛乳	味噌汁(なめこ・玉葱) 茹で野菜(白菜・人参)	御飯220G コールスローサラダ 牛乳	ボーカカレー 漬物(福神・らっきょう)	バック飯		865 2677
2土	パンセットA		御飯220G チキン照焼 白菜の甘酢あえ	ワカメスープ キャベツ(紫キャベツ) ショア	御飯220G 牛肉とインゲン炒め	味噌汁(コマツナ・麩) ブロッコリーの辛子ゴマ和え	634 985 818
3日	パンセットB		他人丼 ほうれん草のごま和	味噌汁(白菜・絹ゴシ) ヤクルト	御飯220G 白身魚のジャリアピンソース スバゲティースラダ	ポタージュースープ キャベツ(人参)	634 975 814
4月	パンセットC		御飯220G エビフライ オクラのもずく和え	味噌汁(根菜・ワカメ) レタス(ピーマン)	御飯220G ゴマ味噌チキン ピーマン炒め	清汁(なめこ・はんぺん) 生野菜A のヨーグルト	422 713 1090
5火	御飯220G ボーグ卵 牛乳	味噌汁(あさり) キャベツ(人参)	牛丼 ごぼうと人参のサラダ	清汁(うすらの卵)	御飯260G ペッパー照焼ハンバーグ ハム野菜サラダ	味噌汁(牛蒡・人参) ブロッコリー&トマト	736 1122 866
6水	御飯220G 納豆 人参しりしり	味噌汁(厚揚げ・シタケ) 生玉子 牛乳	鶏だし塩焼きそば 串かつ	清汁(ワカメ・麩) ミックス生野菜	御飯220G タンドリーフィッシュ ジャーマンポテト	野菜コンソメスープ レタス(キュウリ)	856 993 870
7木	御飯220G 五目あんかけ玉子 牛乳	味噌汁(しじみ) レタス(キュウリ)	御飯220G ホタテとエリンギのバターソテー 大豆と挽き肉のトマト煮	コンソメスープ(白菜) レタス(ピーマン)	御飯220G 豆腐チャンプルー	味噌汁(里芋・えのき) 揚げたこ焼き	591 866 832
8金	御飯220G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(白菜・豚肉) オクラの青じそおかか和え	御飯260G 生野菜サラダ 牛乳	カツカレー 漬物(福神・らっきょう)	折り詰め弁当A		761 1284 850
9土	パンセットD		鶏そぼろ丼 長芋の梅肉あえ	味噌汁(人参・卵) ヤクルト	御飯220G 韓国風焼き肉	中華スープ(椎茸・チンゲン) 胡瓜ときくらげのナムル	634 945 1071
10日	パンセットE		御飯220G タージーパイ 極々鶏	ワカメスープ 水菜サラダ	御飯260G コーンサラダ	チキンのホワイトシチュー ショア	634 1040 1105
11月	御飯220G 納豆 牛乳	味噌汁(キャベツ・厚揚げ) 生玉子 白菜キムチ	御飯220G 牛リブロースステーキ ブロッコリー	コーンスープ 人参グラッセ 大根サラダ	さんま蒲焼風丼 オクラのごま和え	味噌汁(白菜・豚肉)	688 1035 1143
12火	御飯220G ミートボール(甘酢) 牛乳	味噌汁(豆腐・ワカメ) 朝サラダ(ダイ・ニン)	御飯220G 鮭の塩焼 はてともち	豚汁(里芋) れんこんきんぴら	御飯220G 手羽元のバーベキュー焼き オクラのナメタケ和え	千切り野菜のスープ レタス(ピーマン)	701 1029 653
13水	御飯220G ソースハンバーグ 牛乳	味噌汁(ジャガ・玉) 朝サラダ(キャ・紫タマ)	ミートスバゲティ ツナサラダ	野菜コンソメスープ ソフール	御飯220G ボーグソー パンブキンサラダ	味噌汁(青梗菜・油揚げ) サラダほうれん草	738 1005 1094
14木	御飯220G 五目あんかけ玉子 牛乳	味噌汁(あさり) レタス(キュウリ)	御飯220G 魚の甘酢あんかけ	冬丸と鶏ひきのスープ もやしと若布のナムル	御飯220G 豚バラおろしポン酢 ソーメンチャンプルー	味噌汁(なめこ・玉葱) キャベツ(紫キャベツ)	598 790 1178
15金	御飯220G さば味噌煮 牛乳	味噌汁(椎茸・ネギ) 茄子の煮浸し	御飯260G ブロッコリーサラダ 牛乳	チキンカレー 漬物(福神・らっきょう)	バック飯		754 1382 3001
16土	パンセットF		御飯220G 白身フライ 豚肉とごぼうのきんぴら	味噌汁(若・玉) キャベツ(レタス) のヨーグルト	御飯260G なすと豚肉の味噌炒め	清汁(渦巻き麩) 胡瓜の酢の物	634 926 1004
17日	パンセットG		御飯220G 豚キムチ丼 オクラの青じそおかか和え	味噌汁(ジャガ・玉)	御飯220G マカロニサラダ	ビーフシチュー	634 958 886
18月	御飯220G 納豆 牛乳	味噌汁(大根) 生玉子 豚ネギ油みそ	御飯220G レバニラ炒め	中華風卵スープ 冷奴	御飯220G デミハンバーグ ブロッコリー	ポタージュースープ 人参グラッセ シーザサラダ	791 730 899
19火	御飯220G ボーグ卵 牛乳	味噌汁(えのき・しめじ) 朝サラダ(キャ・紫タマ)	味噌カツ丼 もずく酢の物	あおさ汁	御飯220G 白身魚の味噌焼 里芋そぼろ煮	にら玉汁 焼野菜(オクラ)	744 1090 900
20水	御飯220G チキンナゲット 牛乳	味噌汁(南瓜・油揚げ) キャベツ(紫キャベツ)	沖縄風ジュージュー キャベツチャンプルー	ソーキそば ボンテQドーナツ	御飯220G チキン香草焼き 春雨サラダ	ブロッコリーのスープ 生野菜A	757 1394 980
21木	御飯220G チーズオムレツ 牛乳	味噌汁(白菜・豚肉) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	御飯220G よだれ鶏	冬丸とコーンのスープ たらもサラダ	御飯220G カキフライ&あじフライ オクラのごま和え	清汁(ワカメ・麩) キャベツ(レタス)	652 905 1105
22金	御飯220G さばのみぞれ煮 牛乳	味噌汁(ホウレン草・絹ゴシ) いんげんとコンビーフ炒め	御飯220G 大根サラダ 牛乳	ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう)	折り詰め弁当B		740 1100 675
23土	パンセットH		御飯220G 豚バラネギ塩丼 かに野菜サラダ	味噌汁(里芋・えのき) ソフール	御飯220G かじきステーキ ゆで卵とレタスのサラダ	オニオンスープ ホウレン草とベーコンソテー	634 1086 1034
24日	パンセットI		御飯220G ササミチーズカツ 人参しりしり	味噌汁(豆腐・ワカメ) キャベツ(キュウリ)	御飯220G ハム野菜サラダ	ハヤシライス ショア	634 856 784
25月	御飯220G 納豆 ホウレン草とベーコンソテー	味噌汁(あさり) 生玉子 ホウレン草とベーコンソテー	御飯220G 国産さば味噌煮 小松菜と厚揚げの煮びたし	もずくスープ 白菜キムチ	御飯220G 豚肉の照焼 いんげんと竹輪の炒め	味噌汁(筍) ミックス生野菜	838 740 1048
26火	オープンサンド 牛乳	ポタージュースープ	御飯220G 麻婆茄子	そーき汁 ジーマミ豆腐	御飯220G 魚のタルタル焼き ブロッコリーサラダ	コーンスープ キャベツ(レタス)	714 1102 1084
27水	御飯220G ベーコンエッグ 牛乳	味噌汁(馬鈴薯) 朝サラダ(ダイ・ニン)	とんこつラーメン レタス(海藻サラダ)	焼きようざ	boiled rice croquette cold tofu	miso soup salad	719 1198 824
28木	御飯220G キャベツ(レタス)	朝カレー 牛乳	御飯220G チースタコカルビ	韓国風わかめスープ しらたきと小松菜の中華和え	御飯200G 豚肉生姜焼き 長芋の梅肉あえ	味噌汁(大根・油揚げ) キャベツ(紫キャベツ)	646 1057 953
29金	御飯200G いわし生姜煮 牛乳	味噌汁(ごぼう・厚揚げ) 浅漬け(ハクサイ)	御飯220G だいはん空上げ ひじきの炒め煮	赤だし(なめこ・大根) キャベツ(紫タマネギ)	バック飯		634 1453 865
30土	パンセットJ		親子丼 いんげんのごま和え	味噌汁(コマツナ・麩)	御飯200G ホイコーロー	中華スープ(椎茸・チンゲン) もやしと若布のナムル	634 1144 735
31日	カップ飯		御飯200G 生野菜B 牛乳	トトロ温玉ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう)	御飯200G 鶏肉ソテーキノコソース ジャーマンポテト	コンソメスープ(白菜) キャベツ(人参) のヨーグルト	548 1231 1164

●新献立

29(金)昼 だいはん空上げ

通常の空上げの1.5倍のだいはん(宮古島の方言でおおきい)サイズにしました! かりっとじゃーしーで食べ応え満点!

●リクエスト献立

27(水)昼 とんこつラーメン

生麺のようなコシの強さともちっとした歯ごたえの乾麺を少量ずつ提供します!

●おすすめ献立

11(月)牛リブロースステーキ

リブロースは、牛の背中の中中央あたり(肩ロースとサーロインの間)の部位。脂がのって・肉質がきめ細かく柔らかい・油の甘みと赤みの旨味のバランスがよい