

# 5月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	月	ごはん	ワカメ御飯      カニクリームコロッケ      チキンサラダ ジャーマンポテト      トマト      みそ汁
2	火	ごはん	豆腐チャンプルー      じゃが芋きんぴら 小松菜おかか和え      トマト      みそ汁
6	土	パン	ハヤシシチュー      フルーツミックス
8	月	ごはん	鯖の竜田揚げ      ニラハムソテー イカときゅうりの甘酢和え      トマト      みそ汁
9	火	ごはん	スタミナ焼き      じゃが芋甘辛煮 白菜おかか和え      こんにゃく炒煮      みそ汁
10	水	めん	きつねうどん      里芋と厚揚げ煮物
11	木	ごはん	豆ごはん      鶏の照り焼き      豚肉とひじきの炒煮 ほうれん草ピーナッツ和え      みそ汁
12	金	ごはん	揚げレバーケチャップ和え      千切大根煮物 ブロッコリーごま炒め      トマト      みそ汁
13	土	パン	みそけんちん汁      フルーツミックス
15	月	ごはん	鮭フライ      ズッキーニとベーコンのソテー じゃが芋と水菜のサラダ      トマト      みそ汁
16	火	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き      筑前煮 ほうれん草ごま和え      トマト      みそ汁
17	水		お   べ   ん   と   う
18	木	ごはん	野菜のかき揚げ      あんかけ豆腐 春雨サラダ      みそ汁
19	金	ごはん	鶏レバー入りカレーライス      白菜ドレッシング和え 福神漬      すまし汁
20	土	パン	チキンクリームシチュー      フルーツミックス
22	月	ごはん	じゃこ御飯      ミニ春巻      ビーフンソテー      トマト 竹輪ときゅうりのごま酢和え      みそ汁
23	火	ごはん	牛肉とれんこん炒煮      小芋そぼろ煮 白菜ごま和え      トマト      みそ汁
24	水	めん	焼きそば      五目野菜煮      白菜スープ
25	木	ごはん	チキンライス      エビフライ      蒸しシュウマイ      ブロッコリー カレースパゲティ      ツナサラダ うさぎりんご      みかん缶      ワカメスープ
26	金	ごはん	うの花炒煮      小松菜ピーナッツ和え 豚肉と大根煮物      ひじき入り炒り卵      みそ汁
27	土	パン	さつま汁      フルーツミックス
29	月	ごはん	さわらの煮付け      れんこんきんぴら 千切大根酢物      トマト      みそ汁
30	火	ごはん	鶏の磯辺揚げ      じゃが芋とアスパラのベーコン炒め ゆで卵とブロッコリーのサラダ      みそ汁
31	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン      厚揚げと大根煮物