

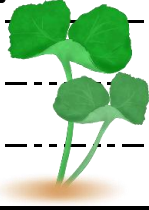
今週のメニュー

令和元年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/6	月	・海老玉あんかけ	・ミートピラフ	
		・小松菜の辛子和え	・ホタテフライ	
		・漬物	・コンビサラダ	
		・味噌汁	・コーンスープ	
		・ごはん		
5/7	火	・豆腐チャンプルー	・鶏肉のはちみつ焼き	
		・ブロッコリーサラダ	・たけのこの旨煮	
		・佃煮	・セロリの浅漬け	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/8	水	・肉味噌うどん	・鰯の生姜煮	
		・コロッケ	・胡麻豆腐	
		・キャベツのしらす和え	・ニラの酢醤油和え	
		・おにぎり	・きのこ汁	
			・ごはん	
5/9	木	・焼肉サンド	・牛肉と青菜の豆板醤炒め	
		・スティックサラダ	・揚げ餃子	
		・コンソメスープ	・もやしのナムル	
		・フルーツ	・ザーサイスープ	
			・ごはん	
5/10	金	・鶏団子の煮物	・鮭のオリーブオイル焼き	
		・梅ごぼう	・空豆と玉子のソテー	
		・豆苗のおかか和え	・みかんサラダ	
		・味噌汁	・カレースープ	
		・ごはん	・ごはん	

今週のメニュー

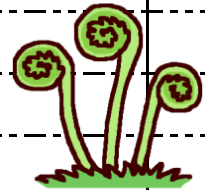
令和元年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/13	月	・豚肉の塩麴焼き ・もやしと油揚げのさっと煮 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・肉巻豆腐 ・切干大根の煮物 ・わかめサラダ ・味噌汁 ・ごはん	
5/14	火	・にゅうめん ・ふきと豚肉の炒め物 ・混ぜごはん ・フルーツ 	・カジキの中華炒め ・ニラチヂミ ・春雨の中華和え ・中華スープ ・ごはん	
5/15	水	・玉子とツナのグラタン ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・トースト ・ヨーグルト	・揚げ豚の酢醤油だれ ・長芋のねぎ味噌焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・すまし汁 ・たけのこごはん	
5/16	木	・肉じゃが ・キャベツの塩もみ ・焼きのり ・味噌汁 ・ごはん	・鶏肉のスパイス焼き ・ごぼうチップス ・マカロニサラダ ・セロリのスープ ・ごはん	
5/17	金	・しらすと小松菜のチャーハン ・五目煮 ・ひじきサラダ ・味噌汁	・赤魚の煮付け ・きのこの炒め物 ・ブロッコリーのマヨ和え ・味噌汁 ・ごはん	

今週のメニュー

令和元年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/20	月	・ 焼きビーフン	・ 鯖の竜田揚げ	
		・ 砂肝のおろし和え	・ こんにゃくの炒り煮	
		・ わかめスープ	・ 青梗菜のわさび和え	
		・ おにぎり	・ 味噌汁	
		・ フルーツ	・ ごはん	
5/21	火	・ がんもの煮物	・ 鶏肉のねぎおかか焼き	
		・ 豆苗と玉子のソテー	・ 空豆のフライ	
		・ 佃煮	・ ぜんまいのナムル	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
5/22	水	・ 鶏挽肉と野菜の辛味炒め	・ いかとじゃがいものトマト煮	
		・ スナップエンドウとちくわの和え物	・ クリスピーチキン	
		・ 漬物	・ ミモザサラダ	
		・ 味噌汁	・ レタススープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
5/23	木	・ ベーコンエッグ	・ チャーシュー丼	
		・ かぶと鶏肉の煮物	・ ブロッコリーのカニカマあんかけ	
		・ グリーンサラダ	・ おかひじきの和え物	
		・ 味噌汁	・ かきたま汁	
		・ ごはん		
5/24	金	・ 白身フライサンド	・ 青椒肉絲	
		・ いんげんのサラダ	・ 海老シューマイ	
		・ オニオンスープ	・ チョレギサラダ	
		・ ヨーグルト	・ 中華スープ	
			・ ごはん	



今週のメニュー

令和元年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/27	月	・車麩の玉子とじ	・鰯の梅味噌焼き	
		・金平ごぼう	・大根とさつま揚げの煮物	
		・高菜納豆	・もやしと三つ葉の和え物	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/28	火	・チキンソテー	・黒酢酢豚	
		・豆入りリトマトスープ	・チャプチェ	
		・グリーンサラダ	・キムチ	
		・ロールパン	・中華スープ	
		・カフェオレ	・ごはん	
5/29	水	・ホッケのみりん干し	・鶏と根菜の煮物	
		・青梗菜の煮浸し	・厚揚げの生姜焼き	
		・とろろ	・豆苗とカニカマの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/30	木	・豚丼	・カレイのムニエル レモンバターソース	
		・スナップエンドウの胡麻和え	・人参グラッセ	
		・漬物	・海藻のサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
			・ごはん	
5/31	金	・スクランブルエッグ	・山菜そば	
		・ほうれん草とベーコンのソテー	・ささみの磯辺揚げ	
		・トマトサラダ	・キャベツのお浸し	
		・味噌汁	・五目いなり寿司	
		・ごはん	・フルーツ	

