

今週のメニュー

令和2年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/4	月	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびとねぎの玉子焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・高菜納豆 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・玉子とツナのグラタン ・グリーンサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
5/5	火	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・ポトフ ・ミモザサラダ ・バナナヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつおのタンドリーフライ ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・五目おこわ ・柏餅 	
5/6	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ウイナーソーテー ・もやしと油揚げのさっと煮 ・焼き海苔 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のゴマ味噌焼き ・ごぼうチップス ・セロリの浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	
5/7	木	<ul style="list-style-type: none"> ・山菜そば ・鶏天 ・キャベツのしらす和え ・わかめおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・かに玉 ・揚げ餃子 ・中華風サラダ ・豆苗のスープ ・ごはん 	
5/8	金	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ステーキ野菜あん ・ベーコンと卵の炒め ・長芋の磯辺和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・☆鱈の木の芽焼き ・たけのこの揚げ出し ・小松菜のなめたけ和え ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/11	月	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの塩焼き ・ブロッコリーのかにあんかけ ・キャベツの梅おかか漬 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ささみチーズかつ ・小松菜とさつま揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
5/12	火	<ul style="list-style-type: none"> ・あさりの卵とじ ・ししゃも焼き ・とろろ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲティ ・クリームコロッケ ・セロリのマリネサラダ ・コンソメスープ ・フランスパン 	
5/13	水	<ul style="list-style-type: none"> ・白身フライサンド ・根菜のゴママヨサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・海老と空豆のしんじょ ・ほうれん草のごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	
5/14	木	<ul style="list-style-type: none"> ・厚焼き玉子 ・たこと里芋の煮物 ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・新じゃがと鶏手羽の照り煮 ・豆苗炒め ・ぜんまいのナムル ・味噌汁 ・※深川めし 	※あさりの炊き込みご飯のこと
5/15	金	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・水菜の塩昆布和え ・温泉玉子 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・メカジキの中華炒め ・ニラチヂミ ・春雨サラダ ・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
5/18	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 玉子トースト ・ ミックスビーンズのカレー炒め ・ レタスとコーンのサラダ ・ ミネストローネスープ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜の肉巻き焼き ・ たけのこの土佐煮 ・ 白滝の真砂和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
5/19	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムエッグ ・ ほうれん草のソテー ・ キャベツのツナ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚のわさびマヨパン粉焼き ・ ☆新玉ねぎのピザ風チーズ焼き ・ 水菜サラダ ・ コンソメスープ ・ ごはん 	
5/20	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ たぬきうどん ・ しそつくね焼き ・ 青梗菜の辛し和え ・ おにぎり ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉の竜田揚げ ・ ひじきの煮物 ・ 白和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
5/21	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の干物 ・ 豆腐のかき玉あん煮 ・ ザーサイの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中華丼 ・ 春巻 ・ えのきとわかめの中華和え ・ ※スーミータン ・ 杏仁フルーツ 	※中華風コーンスープ
5/22	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 納豆オムレツ ・ 豚肉とスナップエンドウの炒め ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ サバの味噌煮 ・ 砂肝のガーリック炒め ・ かぼちゃサラダ ・ けんちん汁 ・ ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/25	月	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と牛蒡の甘辛炒め 切り干し大根煮 佃煮 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ魚のおろしあん きんぴら蓮根 わかめとツナのマヨ和え 味噌汁 たこと生姜の炊き込みご飯 	
5/26	火	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りスクランブル 小松菜とあさりの煮浸し めかぶときゅうりの和え物 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 春雨のピリ辛炒め 青菜とにんじんのごま酢風味 味噌汁 ごはん 	
5/27	水	<ul style="list-style-type: none"> チキン&アボカドサンド クラムチャウダー トマトサラダ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜のキーマカレー コンビサラダ コンソメスープ フルーツポンチ 	
5/28	木	<ul style="list-style-type: none"> ぶりの煮付 肉味噌野菜炒め かぶのポン酢漬け 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩麴焼き 空豆とたけのこの薄くず煮 もやしとハムの中華サラダ しじみ汁 ごはん 	
5/29	金	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 木綿豆腐と塩昆布のサラダ 漬物 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 海老と卵のチリソース 手作り餃子 チョレギサラダ 中華スープ ごはん 	