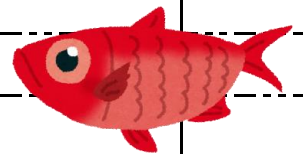


今週のメニュー

令和3年 5月分

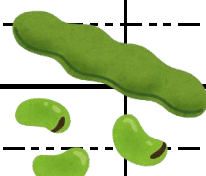
日	曜日	朝食	夕食	備考
5/3	月	・鶏肉入り野菜オムレツ	・鰯の韓国風照り焼き	
		・トマトサラダ	・アボカドとチーズの春巻	
		・味噌汁	・もやしと中華クラゲの和え物	
		・ごはん	・玉子スープ	
		・ヨーグルト	・ごはん	
5/4	火	・塩鮭	・チキンカツ	
		・豆苗と新玉ねぎの和え物	・れんこんと人参の甘辛煮	
		・漬物	・いんげんのごま和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/5	水	・かき揚げそば	・ビーフシチュー	
		・小松菜の揚げ浸し	・春キャベツのガーリックソテー	
		・冷奴	・マカロニサラダ	
		・混ぜごはん	・ごはん	
5/6	木	・鶏の香味焼き	☆鯛飯	
		・わかめの梅おろし和え	・新じゃが芋の揚げ煮	
		・ほうれん草のおかか和え	・焼きアスパラ	
		・味噌汁	・ハリハリ漬け	
		・ごはん	・すまし汁	
5/7	金	・しらすトースト	・豚の醤油麴焼き	
		・目玉焼き	・フキの煮物	
		・グリーンサラダ	・ブロッコリーのドレッシング和え	
		・根菜のスープ	・味噌汁	
		・フルーツ	・ごはん	



今週のメニュー

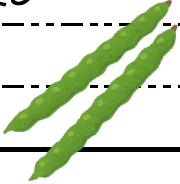
令和3年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/10	月	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの煮物 ・ごぼうのピリ辛炒め ・ピーマンの焼き浸し ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフのクリームソースかけ ・エビカツ ・赤玉ねぎのサラダ ・コンソメスープ 	
5/11	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・玉子とアスパラのソテー ・カリフラワーサラダ ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの七味焼き ・五目炒め ・長芋のめんつゆ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
5/12	水	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜焼き ・かぼちゃとちくわの煮物 ・ほうれん草の磯和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏手羽元の梅しそスープ煮 ・高野豆腐とザーサイの炒め物 ・したらきとニラの辛子しょうゆ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
5/13	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンエッグ ・スナップエンドウのソテー ・レタスサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の竜田揚げ ・焼き空豆 ・きゅうりとタコの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
5/14	金	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしぶっかけきしめん ・厚揚げのねぎみそだれ焼き ・セロリの浅漬け ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけ焼き ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・菜の花のお浸し ・すまし汁 ・たけのこごはん 	



今週のメニュー

令和3年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/17	月	<ul style="list-style-type: none"> ・セサミトースト ・肉団子入り野菜スープ ・コーンサラダ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・イカとピーマンの塩レモン炒め ・手羽先唐揚げ ・もやしのナムル ・中華スープ ・ごはん 	
5/18	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏とごぼうの甘辛煮 ・納豆なめこ和え ・いんげんのお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し豚の香味ソース ・小松菜としめじの煮浸し ・トマトとかまぼこのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
5/19	水	<ul style="list-style-type: none"> ※他人丼 ・雷こんにゃく ・たたききゅうり ・漬物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕漬け焼き ・きんぴらごぼう ・ブロッコリーのピーナッツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	※鶏肉以外の肉(牛肉や豚肉など)を玉ねぎなどと一緒に煮て、卵でとじて飯の上に乗せた丼
5/20	木	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きししゃも ・ポテトとアスパラのソテー ・水菜サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・メンチカツ ・中華風炊き込みごはん ・フルーツポンチ 	
5/21	金	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げとキャベツの味噌炒め ・ほうれん草のしらす和え ・焼きのり ・かきたま汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮 ・空心菜の炒め物 ・大根とハムのマリネサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和3年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/24	月	・カジキの甘酢あんかけ	・鶏のわさびマヨ焼き	
		・ちくわときゅうりの和え物	・ブロッコリーのあっさり煮	
		・佃煮	・コールスロー	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/25	火	・かきたまうどん	・麻婆茄子	
		・大根のゆかり和え	・チヂミ	
		・納豆巻き	・キムチ	
		・フルーツ	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
				
5/26	水	・ミートボール	・サバのみそ煮	
		・アスパラのベーコン巻き	・れんこんのおろし揚げ	
		・コンサラダ	・水菜ともやしのラー油和え	
		・しじみの味噌汁	・若竹汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/27	木	・ツナサンド	・ビーフカレー	
		・ほうれん草とコーンのソテー	・かぼちゃのグラタン	
		・人参のフレンチサラダ	・レタスサラダ	
		・コンソメスープ	・ヨーグルト	
5/28	金	・高野豆腐のそぼろ煮	・アジフライ	
		・いんげんの辛子和え	・ぜんまいの煮物	
		・漬物	・トマトのとろろ昆布和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

今週のメニュー

令和3年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/31	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の塩麴焼き ・ブロッコリーのかにかまあんかけ ・もやしとわかめの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボンゴレスパゲッティ ・ゆで玉子のマヨ醤油焼き ・豆サラダ ・トマトスープ ・フランスパン 	
6/1	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草と豆腐のチャンプルー ・南瓜の甘煮 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつおのごま焼き ・キャベツとさつま揚げの煮物 ・和風ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
6/2	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグサンド ・玉ねぎのチーズパン粉焼き ・スナップエンドウのサラダ ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏と根菜の旨煮 ・ビーフン炒め ・ゆで空豆 ・味噌汁 ・ごはん 	
6/3	木	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラと長芋のポン酢炒め ・しらす入り玉子焼き ・ごぼうサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーモンのハーブフリット ・かぶのサラダ ・セロリのピクルス ・コンソメスープ ・ごはん 	
6/4	金	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの蒲焼き ・人参しりしり ・小松菜のなめたけ和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・高菜チャーハン ・揚げ餃子 ・韓国のりのサラダ ・味噌汁 	