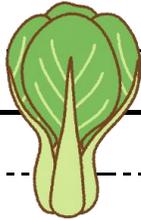


# 今週のメニュー

令和4年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/2	月	・スクランブルエッグ	・ホイコーロー	
		・キャベツとちくわの煮浸し	・春雨中華サラダ	
		・豆苗サラダ	・ワンタンスープ	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・杏仁豆腐	
5/3	火	・ハムサンド	・ブリ大根	
		・いんげんとカニカマのサラダ	・きんぴらごぼう	
		・肉団子スープ	・おかひじきと油揚げのポン酢和え	
		・フルーツ	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/4	水	・たぬき丼	・チキン南蛮	
		・冷奴	・たけのことふきの煮物	
		・チンゲン菜のおかか和え	・おかひじきと油揚げのポン酢和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/5	木	・豚の塩麴焼き	・エビのトマトクリームスパゲッティ	
		・もやしとピーマンの黒こしょう炒め	・長芋フライ	
		・スナップエンドウの梅マヨソース	・レタスサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		
5/6	金	・焼ししゃも	・牛肉の野菜巻き	
		・肉じゃが	・茶碗蒸し	
		・漬物	・ブロッコリーのごま味噌和え	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	



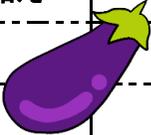
# 今週のメニュー

令和4年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/9	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の照り煮</li> <li>・ キャベツとしめじのソテー</li> <li>・ 人参の和風サラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤魚粕漬け焼き</li> <li>・ 大根とイカの煮物</li> <li>・ 小松菜のなめたけ和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
5/10	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かき玉そば</li> <li>・ ちくわ天</li> <li>・ 長芋のわさび和え</li> <li>・ 野沢菜のおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミルフィーユカツ</li> <li>・ チンゲン菜とツナの炒め物</li> <li>・ アボカドとトマトのサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
5/11	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ もやしのウィンナー炒め</li> <li>・ ピーマンとささみの梅和え</li> <li>・ 焼のり</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ わかめ入り豆腐ハンバーグ</li> <li>・ 南瓜の煮物</li> <li>・ ニラとしらたきの辛子和え</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ たけのこごはん</li> </ul>	
5/12	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コロッケサンド</li> <li>・ ツナオムレツ</li> <li>・ グリーンサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏と野菜の中華炒め</li> <li>・ 揚シューマイ</li> <li>・ なすときゅうりのポン酢和え</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
5/13	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 納豆しらす和え</li> <li>・ 豚とごぼうの煮物</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シーフードカレー</li> <li>・ 焼空豆</li> <li>・ シーザーサラダ</li> <li>・ フルーツゼリー</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和4年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/16	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハムエッグ</li> <li>・ ブロッコリーのサラダ</li> <li>・ コーンスープ</li> <li>・ トースト</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏のわさびマヨ焼き</li> <li>・ 小松菜とじゃこの煮浸し</li> <li>・ かぶとカニカマの甘酢和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
5/17	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サバの塩焼き</li> <li>・ もやしとピーマンの炒め物</li> <li>・ アスパラのお浸し</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 焼肉丼</li> <li>・ 大根サラダ</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> </ul>	
5/18	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐の肉味噌グラタン</li> <li>・ チンゲン菜の辛子和え</li> <li>・ 佃煮</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭フライ</li> <li>・ なすと豚のオイスターソース炒め</li> <li>・ ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
5/19	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 焼きビーフン</li> <li>・ トマトサラダ</li> <li>・ 野菜スープ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハッシュドポーク</li> <li>・ 海老カツ</li> <li>・ ポテトサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> </ul>	
5/20	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミートボール</li> <li>・ 野菜入り玉子焼き</li> <li>・ 茹でキャベツとツナのサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ☆さわらの韓国風照り焼き</li> <li>・ ぜんまいと根菜の煮物</li> <li>・ きゅうりのキムチ和え</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	

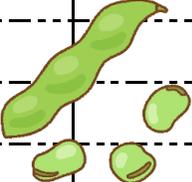
# 今週のメニュー

令和4年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/23	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆オムレツ</li> <li>・ごぼうとベーコンの金平</li> <li>・水菜のサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラのポテト焼き</li> <li>・きのこのクリーム煮</li> <li>・アスパラの粒マスタード和え</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/24	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・ピーマンとさつまいもの炒め物</li> <li>・キャベツの生姜和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・油淋鶏</li> <li>・こんにゃくステーキ</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/25	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かきあげうどん</li> <li>・ほうれん草の白和え</li> <li>・混ぜごはん</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の甘辛丼</li> <li>・長芋のバター焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	
5/26	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆苗とトマトの玉子ソテー</li> <li>・南瓜のそぼろ煮</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カジキの野菜あんかけ</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・切干大根のごま酢和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/27	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新玉ねぎのチーズトースト</li> <li>・ポイルウィンナー</li> <li>・大豆サラダ</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・ザーサイ</li> <li>・ニラ玉スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和4年 5～6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/30	月	・ほっけの干物	・ジャージャー麺	
		・たけのことちくわの炒め物	・揚ギョーザ	
		・白菜の浅漬け	・ゼンマイナムル	
		・味噌汁	・わかめスープ	
		・ごはん		
5/31	火	・なすとひき肉の味噌炒め	・白身魚と豆腐の揚げ出し	
		・じゃがいもの煮物	・春雨炒め	
		・もやしとささみの和え物	・ほうれん草のおかか和え	
		・すまし汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/1	水	・キャベツと玉子のホットサンド	・鶏とアスパラの塩麴炒め	
		・はんぺんフライ	☆空豆とチーズの春巻き	
		・コーンサラダ	・タコときゅうりの酢の物	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
6/2	木	・納豆ねばねば丼	・アジのイタリアンソテー	
		・小松菜の磯辺和え	・南瓜グラタン	
		・漬物	・ミモザサラダ	
		・味噌汁	・豆乳スープ	
		・ごはん	・ごはん	
6/3	金	・ミートオムレツ	・豚の梅しそ焼き	
		・しらたきの明太子炒め	・人参しりしり	
		・スナップエンドウのサラダ	・大根と海苔のサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	