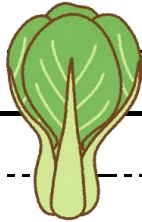


今週のメニュー


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


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"> ・ ハムエッグ ・ ブロッコリーのサラダ ・ コーンスープ ・ トースト ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏のわさびマヨ焼き ・ 小松菜とじゃこの煮浸し ・ かぶとカニカマの甘酢和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
5/17	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ サバの塩焼き ・ もやしとピーマンの炒め物 ・ アスパラのお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼肉丼 ・ 大根サラダ ・ 漬物 ・ 味噌汁 	
5/18	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豆腐の肉味噌グラタン ・ チンゲン菜の辛子和え ・ 佃煮 ・ すまし汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭フライ ・ なすと豚のオイスターソース炒め ・ ほうれん草のピーナッツ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
5/19	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きビーフン ・ トマトサラダ ・ 野菜スープ ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハッシュドポーク ・ 海老カツ ・ ポテトサラダ ・ コンソメスープ 	
5/20	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミートボール ・ 野菜入り玉子焼き ・ 茹でキャベツとツナのサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ☆さわらの韓国風照り焼き ・ ぜんまいと根菜の煮物 ・ きゅうりのキムチ和え ・ 中華スープ ・ 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
5/23	月	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆オムレツ ・ごぼうとベーコンの金平 ・水菜のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラのポテト焼き ・きのこのクリーム煮 ・アスパラの粒マスタード和え ・コンソメスープ ・ごはん 	
5/24	火	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの梅煮 ・ピーマンとさつまいもの炒め物 ・キャベツの生姜和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 ・こんにゃくステーキ ・もやしのナムル ・中華スープ ・ごはん 	
5/25	水	<ul style="list-style-type: none"> ・かきあげうどん ・ほうれん草の白和え ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の甘辛丼 ・長芋のバター焼き ・マカロニサラダ ・味噌汁 	
5/26	木	<ul style="list-style-type: none"> ・豆苗とトマトの玉子ソテー ・南瓜のそぼろ煮 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カジキの野菜あんかけ ・なすの揚げ浸し ・切干大根のごま酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	
5/27	金	<ul style="list-style-type: none"> ・新玉ねぎのチーズトースト ・ポイルウィンナー ・大豆サラダ ・ミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・海藻サラダ ・ザーサイ ・ニラ玉スープ ・ごはん 	

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの干物 ・たけのことちくわの炒め物 ・白菜の浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・揚ギョーザ ・ゼンマイナムル ・わかめスープ 	
5/31	火	<ul style="list-style-type: none"> ・なすとひき肉の味噌炒め ・じゃがいもの煮物 ・もやしとささみの和え物 ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚と豆腐の揚げ出し ・春雨炒め ・ほうれん草のおかか和え ・味噌汁 ・ごはん 	
6/1	水	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツと玉子のホットサンド ・はんぺんフライ ・コーンサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏とアスパラの塩麴炒め ☆空豆とチーズの春巻き ・タコときゅうりの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
6/2	木	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆ねばねば丼 ・小松菜の磯辺和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジのイタリアンソテー ・南瓜グラタン ・ミモザサラダ ・豆乳スープ ・ごはん 	
6/3	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・しらたきの明太子炒め ・スナップエンドウのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の梅しそ焼き ・人参しりしり ・大根と海苔のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	