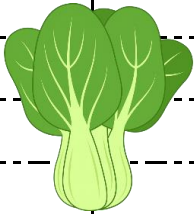


# 今週のメニュー

令和5年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/1	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と厚揚げの煮物</li> <li>・もやしときゅうりの和え物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらこクリームスパゲッティ</li> <li>・エビフライ</li> <li>・蒸し鶏のサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	
5/2	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆オムレツ</li> <li>・キャベツとソーセージのソテー</li> <li>・焼のり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とチンゲン菜のオイスター炒め</li> <li>・ごぼうの煮物</li> <li>・南瓜のごま和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/3	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライサンド</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・トマトスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ大根煮</li> <li>・アスパラのバター炒め</li> <li>・玉子豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/4	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボール</li> <li>・さつま揚げと小松菜の炒め煮</li> <li>・いんげんのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の味噌マヨ焼き</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・ほうれん草のしらす和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/5	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子煮</li> <li>・こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・かぶの浅漬け</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キーマカレー</li> <li>・コロッケ</li> <li>・コンビサラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

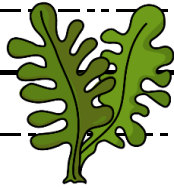
令和5年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/8	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんの磯辺焼き</li> <li>・蒸しなすのそぼろあん</li> <li>・小松菜のおかか和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とキャベツの黒こしょう炒め</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・生わかめのごま油和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/9	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チリビーンズ</li> <li>・長芋のバターしょうゆ焼き</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・トースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カジキの生姜焼き</li> <li>・れんこんのオイスター炒め</li> <li>・アスパラのお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/10	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巣ごもり玉子</li> <li>・もやしとソーセージのソテー</li> <li>・かぶときゅうりの酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の香草パン粉焼き</li> <li>・ほうれん草のガーリックソテー</li> <li>・水菜としらすのサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/11	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サバのみりん漬け焼き</li> <li>・南瓜と鶏肉の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニラレバ</li> <li>・揚シューマイ</li> <li>・中華奴</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/12	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉そば</li> <li>・ちくわのマヨチーズ焼き</li> <li>・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの南蛮漬け</li> <li>・新じゃがの煮物</li> <li>・マロニーサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 5月分

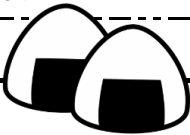
日	曜日	朝食	夕食	備考
5/15	月	・和風スクランブルエッグ	・ポークチャップ	
		・ピーマンのじゃこ炒め	・ブロッコリーのグラタン	
		・カニカマときゅうりの和え物	・トマトサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
5/16	火	・わかめうどん	・さわらのピリ辛照り焼き	
		・ちくわ天	・大根の旨塩煮	
		・蒸し鶏といんげんの和え物	・キャベツのナムル	
		・ふりかけごはん	・味噌汁	
			・ごはん	
5/17	水	☆もやしつくね	・牛肉とたけのこの炒め物	
		・玉子焼き	・茹で空豆	
		・水菜のサラダ	・ごぼうのサラダ	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
5/18	木	・ハムサンド	・ブリのレモンバター焼き	
		・マカロニときのこのソテー	・小松菜と厚揚げの煮浸し	
		・かぶのスープ	・ひじきサラダ	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
5/19	金	・ツナと野菜のカレー炒め	・チキンカツのみぞれ煮	
		・納豆	・こんにゃく田楽	
		・漬物	・にんじんのごま酢和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	



# 今週のメニュー

令和5年 5月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/22	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・もやしの炒め物</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラのムニエル クリームソース</li> <li>・かぶとベーコンのコンソメ煮</li> <li>・スナップエンドウのサラダ</li> <li>・セロリのスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/23	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉味噌つけそうめん</li> <li>・まいたけ天</li> <li>・冷やしトマト</li> <li>・混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏手羽先の甘辛煮</li> <li>・空豆のかき揚げ</li> <li>・菜の花のおかか和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・たけのこごはん</li> </ul>	
5/24	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子と春雨のスープ</li> <li>・ほうれん草のわさび和え</li> <li>・漬物</li> <li>・おにぎり(鮭・昆布)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけの唐揚げ</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・たたきごぼう</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/25	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドッグ</li> <li>・玉子サラダ</li> <li>・ピクルス</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ炒め</li> <li>・南瓜の煮物</li> <li>・めかぶの生姜和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/26	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・小松菜の炒め物</li> <li>・焼のり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフストロガノフ</li> <li>☆長芋の唐揚げ カレー味</li> <li>・茹でキャベツのサラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	



# 今週のメニュー

令和5年 5～6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
5/29	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の粕漬け焼き</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・小松菜とえのきの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担々麺</li> <li>・ザーサイ</li> <li>・ミニ天津飯</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
5/30	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏天丼</li> <li>・長芋の梅和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき入り豆腐ハンバーグ</li> <li>・にんじんしりしり</li> <li>・きゅうりと大葉のポン酢和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
5/31	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレンチトースト</li> <li>・南瓜のチーズ焼き</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のポテト焼き</li> <li>・ぜんまいの煮物</li> <li>・れんこんのごまマヨ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/1	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんもの煮物</li> <li>・なすとひき肉の炒め物</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ豚の香味ダレ</li> <li>・五目炒め</li> <li>・もずく酢</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/2	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムエッグ</li> <li>・ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>・トマトとわかめのサラダ</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>・メンチカツ</li> <li>・きのこのマリネ</li> <li>・オニオンスープ</li> </ul>	