



5月月間献立表 (食材・人数によって変更になる場合があります)



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食				鶏肉と茄子のさっぱり煮 南瓜のいとこ煮 からし菜のおかか和え	赤魚の照り煮 チンゲン菜と豚肉の炒め マカロニサラダ	豆腐と豚肉のスタミナ炒め 竹輪の煮物 彩りなます	ぶりのみぞれ煮 治部煮風 小松菜のお浸し
	5	6	7	8	9	10	11
昼食		たらの甘酢あんかけ かぶと油揚げの煮物 ポテトサラダ	ささみのり塩味 坦々風春雨 野菜炒め	天ぷらの盛り合わせ 青菜と豆腐のとろみ煮 玉ねぎと若布の酢の物	豚唐と筍の甘辛煮 厚焼き玉子 もやしのみょうが和え	サバの味噌煮 肉じゃが 菜の花のお浸し	照り焼きチキンステーキ 大根のカニ風味あん いんげんの胡麻和え
	12	13	14	15	16	17	18
昼食		チンジャオロース 野菜と麩の含め煮 ひじき煮	かに玉風お魚つまみれ べっこう煮 切り干し大根の煮物	豚肉と3種の野菜炒め 豆腐のあんかけ ほうれん草の胡麻和え	鮭のつまみれホワイトソース 白菜と豚肉の炊き合わせ 瓜と昆布のおかか和え	栗南瓜コロケ 肉野菜炒め 白和え	いわしのつまみれ煮 さつま揚げと白菜の煮びたし 胡瓜と若布の酢の物
	19	20	21	22	23	24	25
昼食		あぶらかれの照り煮 ブロッコリーのかにかまあん 菜の花のお浸し	牛肉とごぼうの柳川風 さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 小松菜のナムル	あじの南蛮漬け 炊き合わせ 瓜と高菜の南蛮風	煮込みデミハンバーグ 白菜と豚肉の炊き合わせ 根菜マリネ	炊き込みご飯 マスの塩焼き 春雨の酢の物	薄切り肉とパプリカ酢豚 たらこビーフン 切り昆布の煮物
	26	27	28	29	30	31	
昼食		豚肉の生姜焼き 青菜のけんちん炒め オクラの胡麻和え	白身魚のラタトゥイユ風 なすのそぼろあん キャベツの赤しそ和え	鶏肉のクリームシチュー 春の若竹煮 白菜の生姜和え	にしんのかば焼き 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 小松菜とかにかまの胡麻和え	やわらかポークチャップ 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのサラダ	