

* * * * * 5月月間献立表 (まごの手献立) * * * * *

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食					メバルの中華風 炊合わせ 白菜のなめたけ和え 白花まめ	厚揚げのしょうゆ炒め 担々風春雨 オクラ胡麻和え おかか昆布	鶏肉と茄子のさっぱり煮 野菜と麩の含め煮 菜の花の辛子和え 赤かぶ漬
	4	5 端午の節句献立	6	7	8	9	10
昼食	やわらかポークチャップ カリフラワーのマスタード和え 枝豆とキャベツのソテー風 すだちミックス	カツオのバルサミソース アスパラと豚肉の玉子炒め 姫皮筍とからし菜のお浸し リンゴダイス 	鱈の西京味噌焼き 添) おろし大根 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 細切昆布	肉団子の中華煮 青菜と豆腐のとろみ煮 ごぼうサラダ カリフラワーのおかか和え	海老のチリソース ちんげん菜と豚肉の炒め 豆ひじき 茄子の漬物	プルコギ しゅうまい オクラとモロヘイヤのおひたし おみ漬け昆布	豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの煮物 白菜の生姜和え 胡瓜漬
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	アジ甘露煮 高野豆腐の野菜餡かけ 青梗菜と油揚げの煮浸し ぬか漬け	鶏肉のオイスター炒め 厚揚げの白だし煮 金平ごぼう 甘酢大根	サバ塩焼き 添) おろし大根 はんぺんと青菜の煮浸し さつま芋と豆の醤油仕立て 胡瓜の味噌風味漬	白身魚のラタトゥイユ風 ほくほくジャーマンポテト マリネサラダ みかん(皮むき)	マーボー茄子 ブロッコリーのカニカマ餡かけ 豆こんぶ しその実漬け	豚肉と3種の野菜塩炒め 大根のそぼろ煮 からし菜のおかか和え 白花まめ	タラつみれのチリソース和え 野沢菜炒め 姫皮竹の子と木耳のナムル 大根青しそ漬
	18	19	20 世界の料理	21	22	23	24
昼食	牛肉とごぼうの柳川風 南瓜のいところ煮 高菜の胡麻和え 赤かぶ漬	ホイコーロー 海老入りしゅうまい ほうれん草と竹輪の中華風お浸し 胡瓜漬	ラクサ風炒め煮 茄子のそぼろ餡かけ キャベツとコーンのソテー カリフラワーのおかか和え 	ホッケの塩麴焼き 添) おろし大根 白菜と豚肉の炊き合わせ 瓜と高菜の南蛮風 金時豆	甘だれ海鮮ハンバーグ カブと油揚げの煮物 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 梅かつお蓮根	薄切肉と3種パブリカの酢豚 里芋と小松菜の炒め煮 もやしのみょうが和え なすしそ風味	肉団子の薄くず餡 中華風春雨 白菜サラダ しば漬け
	25	26	27	28 混ぜご飯	29	30	31
昼食	餡かけ海鮮包み さつまいもと昆布の煮物 油揚げと切干大根煮 きゅうりと中華クラゲの和え物	イワシの黒酢煮 ごぼうとさつま揚げの金平 青梗菜とえのきのお浸し しそ昆布	煮込みデミハンバーグ 添) 人参グラッセ ツナとブロッコリーのオイル和え サラダ風ポテトうの花 すだちミックス	筍とあさりの混ぜご飯 豚肉と根菜の塩だれ オクラ湯葉和え 高菜漬	マーボー豆腐 大根のかに風味あん 木耳と人参の中華サラダ キャベツの浅漬	肉団子の甘酢餡 焼ビーフン 小松菜ナムル 胡瓜の味噌風味漬	モウカタレカツ 添) パスタソテー カブとひき肉のトロトロ煮 人参しりしり おみ漬け昆布