

# 5月

## お昼の献立表



						日曜日
						1日
						鶏肉の南蛮漬け さわらの南蛮漬け 里芋の含め煮 小松菜の煮浸し
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	8日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
白身魚の甘酢あん 肉団子の甘酢あん 野菜炒め 玉子豆腐 清まし汁	とろろそば かきあげ 菜の花の辛子和え	豚肉の生姜焼き アジフライ さつまいもの煮付 もずくの酢の物	助六 炊き合わせ 白和え	鯖みりん 鶏肉の幽庵焼き 南瓜の煮付 白菜の和え物	かに玉 えびシュウマイ 青菜のお浸し スープ	炊き込み炒飯 豆腐のチリソースかけ 里芋の煮付 中華和え スープ
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
鮭のチャンチャン焼き さつまいものさっぱり煮 春雨サラダ 清まし汁	白身魚の照り煮 鶏唐揚げのタルタルソースかけ ひじきの煮付 菜の花の和え物 清まし汁	担々麺 えび焼売 青菜のごま和え	鶏の照り焼き あじの蒲焼 じゃが芋の煮付 わかめと胡瓜の酢の物 清まし汁	ビビンバ丼 温泉卵 春雨の和え物 スープ	厚揚げと野菜のみそ炒め 味噌カツ 里芋の煮付け 青菜の和え物 清まし汁	ナポリタン ごはん ミニハンバーグ ポテトサラダ スープ
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
さばの甘辛煮 鶏肉の甘辛煮 うの花 オクラの和え物	豚肉のマスタード焼き ジャーマンポテト もずくの酢の物	肉団子の照り煮 さばの煮付 かぼちゃサラダ 青菜の辛子和え	きしめん かき揚げ 白和え	マグロカツ 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの蟹あんかけ スパサラダ	中華飯 えびシュウマイ わかめと胡瓜の中華和え スープ	しらすとお茶塩ごはん丼 マグロカツ とろろ 清まし汁
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
カレーライス イカリングフライ 野菜サラダ スープ	さわらの山椒焼き 鶏肉の山椒焼き じゃが芋の煮付 オクラのおかか和え 清まし汁	メンチカツ 大根の煮付 ブロッコリーサラダ	鮭の塩焼き 和風ハンバーグ 旨煮 タラモサラダ	山菜うどん 磯部揚げ 温泉卵	豆腐の肉味噌かけ 八宝菜 餃子 青菜の中華和え スープ	生揚げのそぼろあんかけ あじの照り煮 チンゲン菜の煮浸し ひじきサラダ
30日	31日	<p>全てのお食事に ごはん と 汁物 がついできます</p> <p>※ ごはんは丼物や中華飯等を除きます</p>				
タラの香味だれ 鶏唐揚げの香味だれ 白菜の旨煮 さつまいもサラダ 清まし汁	回鍋肉 ブロッコリーの蟹あんかけ 春雨の酢の物 清まし汁					
						<p>はメインのおかずが 選択できます!!</p>