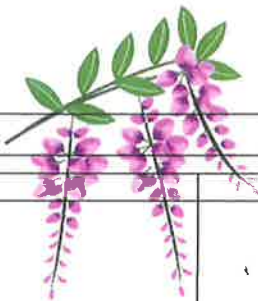




# 5月 献立表



HAPPY MOTHER'S DAY

				1日(金)		2日(土)	
朝食				御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔		
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ	
夕食				御飯180g 鶏のごまだれ焼き 炒り豆腐 キャベツの風味和え わかめスープ	御飯180g コロケ 蒸しシウマイ ごぼうサラダ		
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
朝食				御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ひじきの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	
昼食						休日の為、 外注弁当	
夕食				御飯180g 鶏肉のみそ焼き ピーマン炒め ごま和え けんちん汁	御飯180g ビーフカレー 福神漬け 野菜サラダ フルーツポンチ	外注弁当	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
朝食	御飯180g 味噌汁 レンコン金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(いちごジャム) ワカメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 里芋の煮ころがし 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
夕食	御飯180g 牛肉とニンニクの芽の炒め ナムル 大学芋 味噌汁	御飯180g タンリーチキン 肉じゃが 白菜の塩昆布和え えのきとへーコンのスープ	御飯180g ポークチャップ 野菜の卵とじ 南瓜のマスタードサラダ きのこスープ	御飯180g ハンバーグ ごぼうサラダ 竹の子の土佐煮 かきたま汁	御飯180g サバの味噌マヨ焼き キャベツの風味和え ポテトのカレー煮 澄まし汁	御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ	
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
朝食	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 竹輪と大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ	
夕食	御飯180g 鶏の照り焼き 味噌マヨネーズ 野菜のかき揚げ わかめスープ	御飯180g 牛肉と筍のピリ辛炒め ごま酢和え 揚げナスの味噌和え 澄まし汁	御飯180g ポークソテー 麻婆豆腐 南瓜サラダ 卵スープ	御飯180g 魚の南蛮漬け ごま和え 豚肉とキャベツのキムチ炒め 味噌汁	御飯180g 鶏のみそ焼き 春雨サラダ 高野豆腐と竹の子の煮物 中華スープ	御飯180g メンチカツ 切干大根の煮物 ナポリタン	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
朝食	御飯180g 味噌汁 さつま揚げの炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 高野豆腐とレンコンの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウインナーソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ	
夕食	御飯180g 豚肉とキャベツの胡麻風味炒 お浸し 揚げナスの香味だれ 澄まし汁	御飯180g 鶏のから揚げ カリフラワーのカレーソテー ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯180g サバの照り焼き 炒り豆腐 リンゴとキャベツのサラダ 卵スープ	御飯180g 牛肉の香味焼き 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 春雨スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ さつま芋のヨーグルト和え きのこソテー 澄まし汁	御飯180g 白身魚フライタルソース 金平ごぼう ミートボール	