

# 5月の献立

日	月	火	水	木	金	土
31日	さわやかな季節になりました。寒暖の差が激しい季節でもありますので、温かいものや冷たい物をその日の気温にあわせてお出し致します。お野菜も徐々に立派になってきました。今月は春キャベツや新玉ねぎなど春らしい野菜を盛り込んでいきたいと思ひます。				1日	2日
中華風炊き込みご飯 ナムル 五目炒り玉子 スープ (きなこ白玉)					魚のフワフワ揚げ わかめの酢物 三目豆 ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)	豚の生姜焼き 雷こんにゃく しらすの卵とじ ご飯 味噌汁 (抹茶パンケーキ)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
鶏のソース煮 胡麻和え 茄子炒め ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	豆腐ハンバーグ 五目豆 磯和え ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	五目寿司 鶏の生姜味噌焼き さつま芋と青菜の旨煮 すまし汁 (わらび餅)	海老の中華炒め ナムル 煮豆 ご飯 味噌汁 (バナナクリーム)	タンダリーチキン 胡麻酢和え スパゲティサラダ ご飯 コーンスープ (ヨーグルトゼリー)	肉じゃが ぬた ひじきの炒り煮 筍ご飯 味噌汁 (抹茶ゼリー)	魚のピカタ 茄子の辛子和え 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁 (みたらし団子)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
トマトシチュー ポテトサラダ 昆布豆 浅漬け ご飯 (蒸しパン)	海老と豆腐のチリソース 中華風サラダ きんぴら ご飯 味噌汁 (ホットケーキ)	薄切り肉の酢豚 野菜のコンソメ煮 トマトと玉ねぎのサラダ ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)	厚焼き玉子 竹輪と芋の旨煮 なめ茸和え ご飯 味噌汁 (ピーナッツサンド)	魚の梅肉ソース 和風サラダ 青菜炒め ご飯 すまし汁 (ヨーグルト和え)	豆腐とかにのふわふわ煮 タラモサラダ 菜種和え ご飯 味噌汁 (チーズトースト)	鶏の酢煮 ピリ辛和え サラダ ご飯 スープ (ミルクゼリー)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
魚の胡麻味噌焼き 春雨炒め トマトの甘酢 ご飯 スープ (どら焼き)	もち米団子 じゃが芋の千切り 大根サラダ ご飯 味噌汁 (抹茶葛餅)	鮭のチャンチャン焼き 切干大根の酢煮 茄子の柚子胡椒あえ ご飯 スープ (小倉白玉)	豚肉と大根の胡麻煮 はんぺんと青菜炒め 即席漬け 筍ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)	鶏肉のトマト煮 ピーマンのおかか和え さつま芋のレモン煮 ご飯 味噌汁 (ココアゼリー)	すき焼き風煮 酢の物 野菜炒め ご飯 味噌汁 (りんごの重ね煮)	チキンビーンズ 味噌和え 豆腐チャンプルー ご飯 スープ (バナナクリーム)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
五目焼きそば ツナ和え いとこ煮 ご飯 味噌汁 (みつ豆)	魚のカレー焼き 酢味噌和え わかめサラダ ご飯 味噌汁 (黒糖蒸しパン)	チンジャオロースー 切り干し大根の煮物 おひたし ご飯 味噌汁 (ホットケーキ)	ホイコーロー わさび和え 煮浸し ご飯 味噌汁 (みかんゼリー)	鶏肉のはちみつ煮 茄子の辛子和え マカロニソテー ご飯 スープ (蒸しパン)	カレー サラダ ひじきの炒り煮 福神漬け スープ (ジャムヨーグルト)	麻婆豆腐 わかめ和え きのこ炒め ご飯 スープ (バウムケーキ)