

# 【5月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
5月1日	豚肉と玉葱の味噌炒め 白菜の炒め揚げ オクラのおかか和え	サワラの煮付け ほうれん草と湯葉の煮浸し ひじき入りだし巻き玉子 野菜の味噌炒め 大豆サラダ	つくば鶏の松風焼き 茹でインゲン 彩りしんじょう あざりと野菜の煮物 ワカメのゴマ風味炒め	5月8日	ハッシュドビーフ ワカメの青ジソサラダ イタリアン野菜とマカロニのサラダ	豚ちり鍋風 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 さつまいも煮	ブリの西京焼き 白菜の中華マリネ ピーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻酢和え
5月2日	海鮮チリソース炒め 小松菜の磯辺和え 筍の土佐煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め さつまいもサラダ 大根と鶏もも肉の旨煮 竹輪と野菜の胡麻よこし	桂の醤油幽庵焼き ハムとキャベツのマリネ 南蛮きんぴら風 ビーフン炒め きのこの白和え	5月9日	豆乳のロールキャベツ 中華風春雨サラダ つきこんのおかか煮	自身魚フライ インゲンソテー 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこことハムのソテー	味噌つくね 大根さくら漬 ひじきとじゃが芋の煮物 ポークビーンズ 小松菜のおひたし
5月3日	焼き餃子 コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜の辛子和え	牛すきやき(井) ぶろふき大根 紅生姜	チキンスターキー(オニオンソース) ブルゴリーソテー シェルマカロニのペペロン風 野菜入外マトビーンズ ツナの玉子とじ	5月10日	サバの煮付け さつまいもの味噌炒め ミモザサラダ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ しば漬 ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め ほうれん草の柚子和え	赤魚の塩麹焼き きのこ生薑炒め 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め ズッキーニのみぞれしそ風味
5月4日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め ビーンズサラダ えのきのおろし和え	ポークマト煮 キャベツとツナのレモン酢和え 茄子と厚揚げの照り炒め 青菜とコーンのソテー	サバの甘酢あん風 三色和え マッシュサラダ 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし	5月11日	合鴨ねぎ入り団子の煮物 高野の炊き合わせ 梅干	シーフードカレー タマゴサラダ 福神漬	豆腐と豚肉の中華炒め 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ りんごのコンポート
5月5日	サワラの味噌幽庵焼き もやしとザーサイ炒め つくばいす豆	モウカの竜田揚げ 大根しょうゆ漬 きんぴらごぼう じゃが芋と椎茸の煮物 ほうれん草の煮浸し	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 海老ポテトサラダ 彩り炒り豆腐 切り昆布とさつまいもの煮もの	5月12日	豚肉の味噌煮込み ソーセージときのこのニンニク風味 野菜のトマト炒め	牛肉とインゲンの炒め物 野菜入りだし巻き玉子 あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 山菜煮	サワラのもろみ焼き 二色和え 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 キャベツと挽肉の玉子とじ
5月6日	豚バラ肉と根菜の味噌煮 三色豆(白・緑・赤) 蕪とアスパラの温サラダ	鶏のスパイス炒め 豆腐の柚子あんかけ 田舎煮 ほうれん草のベーコン和え	メバルの彩り中華ソース 人参のナムル 油揚げの玉子とじ 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風	5月13日	ハヤシオムレツ インゲンと豚肉炒め 四色なます	あじメンチカツ ヤングコーンソテー 青菜炒め ラタトゥイユ 柚子風味サラダ	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 大根つぼ漬 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ
5月7日	チリソースミートボール エノキ茸の煮浸し ゴマドレサラダ	八宝菜 ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	青椒肉絲 里芋とこんにゃくの味噌煮 チーズオムレツ 枝豆のおかか和え	5月14日	若鶏の利休焼き 切干大根とひじきの旨煮 ぶきの二杯酢	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 キャベツとハムの中華炒め オクラとコーンのおろし和え ニラと豚肉の味噌炒め 人参と玉子の炊き合わせ
5月8日				5月15日			
5月9日				5月16日			
5月10日				5月17日			
5月11日				5月18日			
5月12日				5月19日			
5月13日				5月20日			
5月14日				5月21日			
5月15日				5月22日			
5月16日				5月23日			
5月17日				5月24日			
5月18日				5月25日			
5月19日				5月26日			
5月20日				5月27日			
5月21日				5月28日			
5月22日				5月29日			
5月23日				5月30日			
5月24日				5月31日			

	朝食	昼食	夕食
5月1日	ロールキャベツ煮	海鮮チリソース炒め	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
5月2日	大豆五目煮	二色高野の含め煮	白菜の錦和え
5月3日	ピーマンと竹の子の炒め物	炒り鶏	貝と青菜の刻み炒め
5月4日		きくらげの酢の物	しっとり卵の花
5月5日	自身魚の天ぷら	ホイコーロー	ブリの生姜煮
5月6日	切干ゆず風味		ワカメの酢の物
5月7日	コーンとツナのサラダ	油揚げとこんにゃくの白和え	さんびら蓮根
5月8日		さつま芋の煮しめ	イカと大根の炒め煮
5月9日		ほうれん草のおかか和え	小松菜のピーナッツ和え
5月10日			
5月11日	カレイのムニエル トマトソース	自身魚の煮付け(ヨシキリサメ)	煮込みハンバーグ
5月12日	ワカメの明太子和え	山芋とアスパラのお浸し	人参のグラッセ
5月13日	大根と風麻婆	竹の子と人参のおかか煮	じゃが芋とアスパラガスの味噌和え
5月14日		野菜炒め	キャベツと鶏肉の華風炒め
5月15日		インゲンときのこの生姜風味	小松菜とザーサイの炒め物
5月16日			
5月17日	牛肉入り野菜の甘辛煮	チキンカツ	赤魚の塩焼き
5月18日	ねぎとちくわのねた	ペペロンチーノマカロニ	ひじき煮
5月19日	芋薯とベーコンのソテー	南瓜のいとし煮(30g)	菜の花の辛子和え(2月-5月限定)
5月20日		チャーシュー野菜炒め	野菜のごま味噌煮
5月21日		切干大根と小松菜の煮物	蓮根の梅和え
5月22日			
5月23日	焼き餃子	チキンオムレツ	豚肉とアスパラのピリ辛炒め
5月24日	ピリ辛こんにゃく	ベジタブルソテー	味噌風味さんびらごぼう
5月25日	男爵ポテトサラダ	さつま芋のパター炒め	親子煮
5月26日		海鮮ビーフン炒め	ワカメとカニカマのゴマ風味
5月27日		きのこの白和え	
5月28日			
5月29日	サワラの味噌幽庵焼き	豚キムチ	あさりの深川煮(井)
5月30日	サワー漬		五目野菜の甘酢和え
5月31日	浅炊ふき	だし巻き玉子	味噌田楽
5月1日		ほうれん草の磯辺和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの
5月2日			
5月3日	豚の生姜焼き	エビチリ	炭火焼チキン(醤油ソース)
5月4日	白菜の柚子和え	茹でブロッコリー	赤ピーマンソテー
5月5日	竹輪と昆布の炒り煮	ジャンボシューマイ	温野菜サラダ
5月6日		マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮
5月7日		コーン春雨サラダ	フルーツ寒天
5月8日			
5月9日			
5月10日			

	朝食	昼食	夕食
5月1日	鮭のごま風味焼き	豚肉のマヨネーズ炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
5月2日	鶏とアサリの煮物		人参マリネサラダ
5月3日	ふろふき大根	大豆サラダ	ほうれん草とタコのこんにゃく和え
5月4日		大根と椎茸の煮物	厚揚げの五目あんかけ
5月5日		ナスの味噌炒め	さつま芋の甘露煮
5月6日			
5月7日	豚ちり鍋風	サワラの西京焼き	韓国風焼肉炒め
5月8日	山芋のガーリック風味	梅春雨	ツナのあっさり煮
5月9日	ズッキーニとアスパラのソテー	えのきのおろし和え	肉じゃがカレー風味
5月10日		ハムと玉葱の玉子とじ	小松菜のおかか和え
5月11日		チンゲン菜のツナ和え	
5月12日			
5月13日	鶏大豆の和風トマト煮	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	サバの塩焼き
5月14日	茄子の胡麻みぞれ和え		キャベツと油揚げの煮浸し
5月15日	ワカメの土佐酢和え	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	カニ風味サラダ
5月16日		中華うま煮炒め	筑前煮
5月17日		昆布のピリ辛風味	ほうれん草のナムル
5月18日			
5月19日	チキンステーキ(オニオンソース)	いかの天ぷらカレー南蛮	男爵和風酢豚
5月20日	春雨の酢の物	ごま昆布	
5月21日	五目ひじき	ほうれん草の錦和え	栗ぜんざい
5月22日		白菜とミンチの中華炒め	鶏豆腐
5月23日		南瓜サラダ	小松菜のおひたし
5月24日			
5月25日	自身魚のみぞれ煮	つば鶏の香味野菜つくね	えびクリームコロッケ
5月26日	わかめと水くわいの酢の物	中華風もやし炒め	緑ピーマンソテー
5月27日	白菜の煮浸し	じゃが芋ベーコン炒め	こんにゃくさんびら
5月28日		すき焼き風煮	大根と豚肉の煮物
5月29日		青菜の磯辺和え	ほうれん草のパターソテー
5月30日			
5月31日	ハンバーグデミグラスソース	メバルのムニエル トマトソース	豚肉のジンギスカン風
5月1日	薬と種のさっと煮	バターコーン	
5月2日	大根と竹輪の酢の物	キャベツのごま酢和え	ミックスビーンズ
5月3日		豚肉と玉葱の味噌炒め	鶏団子の炊き合わせ
5月4日		オクラの梅和え	ごぼうサラダ
5月5日			
5月6日	きのこのすき焼き風	豚肉の甘辛炒め	ほうれん草オムレツ
5月7日	小松菜の辛子和え		人参のナムル
5月8日	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	つきこんのおかか煮	インゲンのピーナッツ和え
5月9日		さつま芋のトマトソース煮	彩野菜の焼きなます
5月10日		菊と山菜のさんびら風	杏仁豆腐
5月11日			
5月12日			

	朝食	昼食	夕食
5月1日	ブリの西京焼き	赤魚の粕漬焼き	鶏の唐揚げ
5月2日	エノキ茸の煮浸し	ほうれん草のベーコン和え	ミックスピーマンマリネ
5月3日	里芋とこんにゃくの味噌煮	ネギ入りだし巻き玉子	柚子風味サラダ
5月4日		肉野菜炒め	マーボー春雨
5月5日		蓮根の胡麻和え	キャベツのおかか和え
5月6日			
5月7日	根菜のカボナータ風	牛しぐれ煮	豆乳のロールキャベツ
5月8日	オクラと昆布のたくあんちらし		シェルマカロニ
5月9日	大根とカニカマの煮物	特製シューマイ	ひじきと豆のサラダ
5月10日		ミモザ風はんぺん温サラダ	海老の和風玉子とじ
5月11日		ワカメのゴマ風味炒め	牛蒡煮
5月12日			
5月13日	八宝菜	あじフライ	ブルコギ
5月14日	中華風春雨サラダ	きのこのバター醤油炒め	
5月15日	枝豆の白和え	小松菜と湯葉の煮浸し	白菜の生姜和え
5月16日		ポトフ風	豆腐の和風煮
5月17日		二色豆(黒豆・白花豆)	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め

