

【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	チキンステーキ(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		朝食	昼食	夕食		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1日	ブリの西京焼き	赤魚の粕漬け焼き	鶏の唐揚げ
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2日	蕨とアサリの煮物	大豆サラダ	人参マリネサラダ	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	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3日	ふろふき大根	大根と椎茸の煮物	ほうれん草とタコのこんにゃく和え	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		きくらげの酢の物	しっとり卵の花	5月4日		ナスの味噌炒め	厚揚げの五目あんかけ	5月4日		肉野菜炒め	マーボー春雨
5月5日				5月5日			さつま芋の甘露煮	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6日				5月6日			
5月7日				5月7日				5月7日			
5月8日				5月8日				5月8日			
5月9日				5月9日				5月9日			
5月10日				5月10日				5月10日			
5月11日				5月11日				5月11日			
5月12日				5月12日				5月12日			
5月13日				5月13日				5月13日			
5月14日				5月14日				5月14日			
5月15日				5月15日				5月15日			
5月16日				5月16日				5月16日			
5月17日				5月17日				5月17日			
5月18日				5月18日				5月18日			
5月19日				5月19日				5月19日			
5月20日				5月20日				5月20日			
5月21日				5月21日				5月21日			
5月22日				5月22日				5月22日			
5月23日				5月23日				5月23日			
5月24日				5月24日				5月24日			
5月25日				5月25日				5月25日			
5月26日				5月26日				5月26日			
5月27日				5月27日				5月27日			
5月28日				5月28日				5月28日			
5月29日				5月29日				5月29日			
5月30日				5月30日				5月30日			
5月31日				5月31日				5月31日			
6月1日				6月1日				6月1日			
6月2日				6月2日				6月2日			
6月3日				6月3日				6月3日			
6月4日				6月4日				6月4日			
6月5日				6月5日				6月5日			
6月6日				6月6日				6月6日			
6月7日				6月7日				6月7日			
6月8日				6月8日				6月8日			
6月9日				6月9日				6月9日			
6月10日				6月10日				6月10日			
6月11日				6月11日				6月11日			
6月12日				6月12日				6月12日			
6月13日				6月13日				6月13日			
6月14日				6月14日				6月14日			
6月15日				6月15日				6月15日			
6月16日				6月16日				6月16日			
6月17日				6月17日				6月17日			
6月18日				6月18日				6月18日			
6月19日				6月19日				6月19日			
6月20日				6月20日				6月20日			
6月21日				6月21日				6月21日			
6月22日				6月22日				6月22日			
6月23日				6月23日				6月23日			
6月24日				6月24日				6月24日			
6月25日				6月25日				6月25日			
6月26日				6月26日				6月26日			
6月27日				6月27日				6月27日			
6月28日				6月28日				6月28日			
6月29日				6月29日				6月29日			
6月30日				6月30日				6月30日			
7月1日				7月1日				7月1日			
7月2日				7月2日				7月2日			
7月3日				7月3日				7月3日			
7月4日				7月4日				7月4日			
7月5日				7月5日				7月5日			
7月6日				7月6日				7月6日			
7月7日				7月7日				7月7日			
7月8日				7月8日				7月8日			
7月9日				7月9日				7月9日			
7月10日				7月10日				7月10日			
7月11日				7月11日				7月11日			
7月12日				7月12日				7月12日			
7月13日				7月13日				7月13日			
7月14日				7月14日				7月14日			
7月15日				7月15日				7月15日			
7月16日				7月16日				7月16日			
7月17日				7月17日				7月17日			
7月18日				7月18日				7月18日			
7月19日				7月19日				7月19日			
7月20日				7月20日				7月20日			
7月21日				7月21日				7月21日			
7月22日				7月22日				7月22日			
7月23日				7月23日				7月23日			
7月24日				7月24日				7月24日			
7月25日				7月25日				7月25日			
7月26日				7月26日				7月26日			
7月27日				7月27日				7月27日			
7月28日				7月28日				7月28日			
7月29日				7月29日				7月29日			
7月30日				7月30日				7月30日			
7月31日				7月31日				7月31日			
8月1日				8月1日				8月1日			
8月2日				8月2日				8月2日			
8月3日				8月3日				8月3日			
8月4日				8月4日				8月4日			
8月5日				8月5日				8月5日			
8月6日				8月6日				8月6日			
8月7日				8月7日				8月7日			
8月8日				8月8日				8月8日			
8月9日				8月9日				8月9日			
8月10日				8月10日				8月10日			
8月11日				8月11日				8月11日			
8月12日				8月12日				8月12日			
8月13日				8月13日				8月13日			
8月14日				8月14日				8月14日			
8月15日				8月15日				8月15日			
8月16日				8月16日				8月16日			
8月17日				8月17日				8月17日			
8月18日				8月18日				8月18日			
8月19日				8月19日				8月19日			
8月20日				8月20日				8月20日			
8月21日				8月21日				8月21日			
8月22日				8月22日				8月22日			
8月23日				8月23日				8月23日			
8月24日				8月24日				8月24日			
8月25日				8月25日				8月25日			
8月26日				8月26日				8月26日			
8月27日				8月27日				8月27日			
8月28日				8月28日				8月28日			
8月29日				8月29日				8月29日			
8月30日				8月30日				8月30日			
8月31日				8月31日				8月31日			
9月1日				9月1日				9月1日			
9月2日				9月2日				9月2日			
9月3日				9月3日				9月3日			
9月4日				9月4日				9月4日			
9月5日				9月5日				9月5日			
9月6日				9月6日				9月6日			
9月7日				9月7日				9月7日			
9月8日				9月8日				9月8日			
9月9日				9月9日				9月9日			
9月10日				9月10日				9月10日			
9月11日				9月11日				9月11日			
9月12日				9月12日				9月12日			
9月13日				9月13日				9月13日			
9月14日				9月14日				9月14日			
9月15日				9月15日				9月15日			
9月16日				9月16日				9月16日			
9月17日				9月17日				9月17日			
9月18日				9月18日				9月18日			
9月19日				9月19日				9月19日			
9月20日				9月20日		</					