

2019年5月 献立表

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5
6	7 ごはん 味噌汁 鶏肉のごまteri焼き ブロッコリーの炒めサラダ もやしとにらの煮浸し	8 かやくごはん 味噌汁 厚揚げのおかか煮 アスパラの塩炒め	9 ロールパン 和風スープ 鮭のじゃが芋のマヨネーズ焼き そら豆のうま煮	10 ごはん 味噌汁 さけの塩焼き キャベツのお浸し そら豆の塩茹で	11	12
13 ドライカレー 味噌汁 グリーンアスパラのサラダ	14 梅おかかごはん 味噌汁 白身魚のあかね焼き じゃが芋のうま煮 ほうれん草のお浸し	15 わかめ御飯 中華風コーンスープ(卵なし) さつまいものカレーコロケ 華風和え	16 マーボーうどん アスパラガスのお浸し ブロッコリーのコーンチーズ焼き	17 ごはん すまし汁 銀だらの唐揚げ甘酢あんかけ 切り干し大根のトマト煮 ほうれん草のごま和え	18	19
20 ロールパン タンドリーチキン フライドポテト きゅうりのナムル	21 のりごはん 味噌汁 銀だらの照り焼き ブロッコリーの塩茹で 切干大根とひじきの炒め煮	22 ごはん 味噌汁 揚げ鱈のねぎソース 小松菜ののり和え 糸こんにゃくの土佐煮	23 ロールパン かぼちゃのポタージュ 鮭のピザ風焼き 春野菜ソテー	24 中華丼 春雨と野菜のスープ 大根ののりあえ そら豆の塩茹で	25	26
27 チキンカレー ほうれん草ともやしのナムル ぶちとまと	28 ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き きんぴら風炒め 小松菜のお浸し	29 ジャージャーうどん 青梗菜とハムのソテー かぼちゃサラダ	30 銀だらの照り焼き丼 味噌汁 春雨サラダ ふきの煮付け	31 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 三色野菜のお浸し		

*