

【5月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
5月1日	シルバーのムニエル ソースプロバンス風 小松菜の辛子和え 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	豚肉のジンギスカン風 きのこハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 ずき昆布煮	つくば鶏の香味野菜つくね 中華風もやし炒め インゲンのピーナッツ風味 海老の和風玉子どじ 杏仁豆腐	5月8日	サワラの味噌幽庵焼き さつま芋のバター炒め ゴマドレサラダ	あんこうの生姜炒め キャベツのナムル 切干大根煮 チャプチェ オクラのおかか和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニースソース 野菜入りトマトビーンズ 小松菜の柚子和え
5月2日	ブリの西京焼き 里芋とこんにゃくの味噌煮 柚子風味サラダ	鶏のスライス炒め ひじきと豆のサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) シェルマカロニ 大根とカニカマの煮物 彩野菜の焼きなます 青菜とコーンのソテー	5月9日	八宝菜 白菜の炒め漬け 春雨サラダ	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	ブリの生姜煮 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし
5月3日	根菜のカボナータ風 オクラと昆布のたくあんちらし エノキ茸の煮浸し	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のベーコン和え 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	5月10日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大根の利休和え 若竹煮	サワラの煮付け 和風りぼんパスタ インゲンと豚ひき肉炒め きのこの炒り豆腐 大芋芋	牛肉のトマト煮 コーンとソナのサラダ けんちん煮 ほうれん草のおかか和え
5月4日	カレイのチーズ焼き 枝豆の白和え キャベツとソナのレモン酢和え	チキン南蛮 ミックスピーマンマリネ 白菜の生姜和え ポトフ風 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ポークカレー 小松菜と湯葉の煮浸し 福神漬	5月11日	大根と人参のそぼろ煮 蓮根の玉子どじ うずら豆	つくば鶏の松風焼き 長芋の梅和え 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ソナのあっさり煮	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー ズッキーニのみぞれしそ風味
5月5日	豚すき じゃが芋のシャキシャキサラダ 筍と山菜のきんぴら風	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き 枝豆とカニカマの煮物 ひじき入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 きんぴら	5月12日	サワラのもちみ焼き ソーセージときのこのニンニク風味 四色なます	海鮮塩炒め 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	味噌つくね 茹でブロッコリー ホホワイトマカロニサラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ
5月6日	サバの味噌煮 サワラ漬け ビーンズサラダ	あじメンチカツ ミックスピーマンソテー マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく	チリソースミートボール ベジタブルソテー ピーマンと竹の子の炒め物 牛肉入り野菜の甘辛煮 一夜漬(白菜・昆布)	5月13日	豚ちり鍋風 さつま揚げの味噌炒め 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ ビーフンの塩炒め ワカメとカニカマの酢の物	サバのおろし煮 きのこ生姜炒め キャベツのごま酢和え あさりと玉葱のワイン蒸し 露とアスパラの温サラダ
5月7日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 大根と竹輪の酢の物 チンゲン菜ともやしのナムル	野菜ハンバーグの昆布あんかけ 刻み沢庵 インゲンの利休和え あさりとほうれん草の玉子どじ 梅筍	鮭の醤油幽庵焼き きんぴら蓮根 三色炒め煮 野菜のパジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	5月14日	ブリの照焼き じゃが芋のおかか煮 牛蒡とベーコンのソテー	ロールキャベツ煮 人参のグラッセ 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え	チキンカツ 赤ピーマンマリネ 筍の土佐煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
5	韓国風焼肉炒め	ホイコーロー	赤魚の塩焼き	焼き餃子	サワラの醤油幽庵焼き	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	5	肉豆腐	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き	5	肉豆腐	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き			
1	インゲンときのこの生薑風味		キャベツのしその寒和え	きのこどち(わの和風ソテー	ピーマンとナスの炒め物		2	三色炒め煮	黄ピーマンソテー	長芋とアスパラのお浸し	2	三色炒め煮	黄ピーマンソテー	長芋とアスパラのお浸し			
5	一夜漬(大根・昆布)	大根の煮物洋風仕立て	人参と玉子の炊き合わせ	南瓜のクリームサラダ	菜の花と玉葱のツナ和え(2月-6月限定)	カニカマと大根のオープン焼き	2	ずき昆布煮	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮	2	ずき昆布煮	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮			
1		茄子とオクラのトマトソース煮	肉詰めピーマンフライ		キャベツと鶏肉の中華炒め	キャベツとこんにゃく炒め	9	きこのすき焼き風	中華うま煮炒め	きのこのすき焼き風	9	きこのすき焼き風	中華うま煮炒め	きのこのすき焼き風			
5	豚しゃぶ	白身魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	5	ズッキーニとチキンのトマト煮	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け	5	カレイの幽庵焼き	男爵和風酢豚	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	5	カレイの幽庵焼き	男爵和風酢豚	洋風ロールキャベツ(トマトソース)		
1	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	大根さら漬	ヤングコーンソテー	2	二色和え	きのこのバター醤油炒め	5	白菜の炒め漬け	白菜の炒め漬け	ベジタブルソテー	5	白菜の炒め漬け	白菜の炒め漬け	ベジタブルソテー			
6	高野豆腐のそぼろ煮	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め	2	キャベツとハムの中巻炒め	山菜煮	3	だし巻き玉子	だし巻き玉子	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	3	だし巻き玉子	だし巻き玉子	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ			
1		豚きんぴら	酢豚風炒め	3		高野豆腐のがめ煮	0	大根と豚肉の煮物	大根と鶏もも肉の旨煮	ピーマン炒め	0	大根と豚肉の煮物	大根と鶏もも肉の旨煮	ピーマン炒め			
6		キャベツと挽肉の玉子とじ	インゲンの胡麻和え	3		蒸し鶏とひじきの梅肉和え	0	紅白野菜の甘酢和え	小松菜の磯辺和え	きのこ生薑炒め	6	紅白野菜の甘酢和え	小松菜の磯辺和え	きのこ生薑炒め			
5	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	ハヤシオムレツ	牛肉とインゲンの炒め物	5	和風ハンバーグ	海鮮チリソース炒め	5	豚肉のジンギスカン風	つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	赤魚の塩焼き	5	豚肉のジンギスカン風	つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	赤魚の塩焼き			
1	枝豆とカニカマの煮物	人参マリネサラダ	男爵ポテトサラダ	2	三色豆(緑・黒・白)	オクラと山芋のあっさり山形だし	5	大根なます	大根なます	インゲンのピーナッツ和え	1	大根なます	大根なます	インゲンのピーナッツ和え			
7	蒸し鶏のニラソースかけ	ズッキーニとアスパラのソテー	おでん風煮物	4	ねぎとち(わのねた)	さつま芋の煮しめ	3	旬の土佐煮	旬の土佐煮	ネギ入りだし巻き玉子	7	旬の土佐煮	旬の土佐煮	ネギ入りだし巻き玉子			
1		豆腐と春雨の旨煮	コーンと玉葱のおかか炒め	4		小松菜のベーコン和え	1	田舎煮	田舎煮	野菜の味噌炒め	1	田舎煮	田舎煮	野菜の味噌炒め			
7		ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え		4			1	ワカメのゴマ風味炒め	ワカメのゴマ風味炒め	五目ひじき	7	ワカメのゴマ風味炒め	ワカメのゴマ風味炒め	五目ひじき			
5	豆乳のロールキャベツ	アリの西京焼き	チキンステーキ(醤油)	5	サワラの西京焼き	牛肉と野菜のオイスター炒め	5	カレイの生薑煮	カレイの生薑煮		5	カレイの生薑煮	カレイの生薑煮				
1	蓮根の梅和え	きのこのさんぴら	大根の甘酢漬	2	きのこベーコンのソテー	海老シューマイ	1	さゆりしゅうゆ漬	さゆりしゅうゆ漬		1	さゆりしゅうゆ漬	さゆりしゅうゆ漬				
8	小松菜と油揚げの煮浸し	豆腐の煮やっこ	南瓜のいとし煮(30g)	2	芋饅かけ	あざりと玉葱の酒蒸し	8	和風りぼんバスタ	和風りぼんバスタ		8	和風りぼんバスタ	和風りぼんバスタ				
1		肉じゃが	トマト大豆の炊き合わせ	5		ゆず大根	1	ニラと豚肉の味噌炒め	ニラと豚肉の味噌炒め		1	ニラと豚肉の味噌炒め	ニラと豚肉の味噌炒め				
8		青菜のナムル	キャベツの旨味ソースかけ	5			8	ゴソニャブの中華和え	ゴソニャブの中華和え		8	ゴソニャブの中華和え	ゴソニャブの中華和え				
5	シルバーのムニエル オーロラソース	豚の生薑焼き	海老としめじの玉子とじ(井)	5	フルコギ	アリの照焼き	5	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め		5	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め				
1	きのこのおひたし	昆布のごま風味	温野菜サラダ	2	ごぼうサラダ	菊薔と露のきんぎょ煮	5	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め		5	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め				
9	大豆五目煮	イカと野菜の煮物	三色酢味噌和え	2	キャベツの沢庵和え	がんものかぶら蒸し風	6	ツナの玉子とじ	ツナの玉子とじ		6	ツナの玉子とじ	ツナの玉子とじ				
1		白菜の錦和え		6		イカの南蛮漬け風	6	鶏団子の炊き合わせ	鶏団子の炊き合わせ		6	鶏団子の炊き合わせ	鶏団子の炊き合わせ				
5	小松菜と牛肉の煮物	サーモンフライ	つば鶏のハンバーグ	5	鶏肉とナッツのチリソース	牛しぐれ煮	5	ひじき煮	ひじき煮		5	ひじき煮	ひじき煮				
1	牛蒡の胡麻酢和え	ブロッコリーソテー	茹でインゲン	2	切り昆布としめじの煮もの	じゃがバター	5	サバのみりん干し焼き	サバのみりん干し焼き		5	サバのみりん干し焼き	サバのみりん干し焼き				
0	こんにゃくさんぴら	ミニロールキャベツのトマト煮	野菜入りだし巻き玉子	2		菜の花のおひたし(2月-5月限定)	5	オクラと湯葉の煮浸し	オクラと湯葉の煮浸し		5	オクラと湯葉の煮浸し	オクラと湯葉の煮浸し				
1		はんぺんと野菜の田舎煮	ソーセージのポトフ風	7		鶏じゃが	5	蒸し鶏のネギソース	蒸し鶏のネギソース		5	蒸し鶏のネギソース	蒸し鶏のネギソース				
1		わかめと水くわいの酢の物	竹の子のピリ辛炒め	7		大根とウィンナーのレモン酢和え	5	四色豆腐	四色豆腐		5	四色豆腐	四色豆腐				
5	豚肉の味噌煮込み	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き	5	チキンオムレツ	えびクリームクロquette	5	うずら豆	うずら豆		5	うずら豆	うずら豆				
1	竹輪と昆布の炒り煮	りぼんバスタのべバロン風	ワカメの明太子和え	2	中華風もやし炒め	小松菜とサーサイの炒め物	5	バターコーン	バターコーン		5	バターコーン	バターコーン				
2	切干ゆず風味	野菜炒め	中華風春雨サラダ	2	インゲンの利休和え	さつま芋の彩煮	2	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め		2	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め				
1		ほうれん草と人参の黒オリーフ入りサラダ	小松菜とダコのにんにく和え	8		炒り豆腐	8	大根と人参のそぼろ煮	大根と人参のそぼろ煮		8	大根と人参のそぼろ煮	大根と人参のそぼろ煮				
5				月		茄子のサレルノ風	月				月						

