

# 5月 昼食献立

	1日(金)	とろろそば ふるふき大根 フルーツ	2日(土)	米飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き 五目巾着と野菜の煮物 フルーツポンチ
--	-------	-------------------------	-------	--

3日(日)	米飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ さつまいもの含め煮 フルーツ	4日(月)	ロコモコ コーンスープ ワカモノサラダ フルーツ	5日(火)	かてめし 茶巾包 呉汁 ゼリーフライ 小松菜の梅和え フルーツ	6日(水)	米飯 中華スープ 油淋鶏 水餃子 フルーツ	7日(木)	米飯 すまし汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 大豆の味噌炒め フルーツ	8日(金)	麻婆ラーメン 三種シューマイ フルーツ	9日(土)	カレーライス コンソメスープ レタスのサラダ ヨーグルト
-------	--	-------	-----------------------------------	-------	---	-------	-----------------------------------	-------	---	-------	---------------------------	-------	---------------------------------------

10日(日)	梅じゃごご飯 味噌汁 鯿の塩焼き ころころ豆腐の南蛮漬け フルーツ盛り合わせ	11日(月)	米飯 けんちん風汁 白身魚フライタルタルソース 胡瓜のチーズサラダ フルーツ	12日(火)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の重ね蒸し 五目豆煮 フルーツ	13日(水)	米飯 コンソメスープ ほきのトマトソース サニーレタスのサラダ フルーツ	14日(木)	米飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き 切干大根のクサビマヨ 果肉入りのフドセリ フルーツ	15日(金)	シェパードセサバチナイ コンソメスープ フルーツ	16日(土)	だけのご飯 味噌汁 菜種和え フルーツ
--------	--	--------	--	--------	---	--------	--	--------	---	--------	--------------------------------	--------	------------------------------

17日(日)	米飯 ワカモノスープ 野菜と唐揚げの甘酢あんかけ 水菜のお浸し フルーツ盛り合わせ	18日(月)	ピビンバ 中華スープ 春雨サラダ フルーツ	19日(火)	茶飯 吉野汁 鱈の辛味焼き 鶏牛蒡炒め フルーツ	20日(水)	米飯 スープ スパニッシュオムレツ ポパイソテー フルーツ	21日(木)	米飯 味噌汁 とんかつ 五目なます 二色ゼリー	22日(金)	海鮮あんかけやきそば 海老団子の中華スープ ベジタブルソテー フルーツ盛り合わせ	23日(土)	米飯 味噌汁 ひきの炒り煮 ヨーグルト和え
--------	---	--------	--------------------------------	--------	--------------------------------------	--------	---	--------	-------------------------------------	--------	---	--------	--------------------------------

24日(日)	米飯 オニオンスープ 白身魚と野菜の重ねみそチーズ焼 トマトとインゲン豆のチリ煮 フルーツ	25日(月)	米飯 味噌汁 太刀魚の青のり焼き うどの金平 フルーツ	26日(火)	高菜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉のピーナッツ焼き 和風じゃこサラダ ムース	27日(水)	米飯 きくらげのスープ 酢豚 山菜のナムル フルーツ	28日(木)	米飯 コンソメスープ 洋風五目卵焼き フレンチサラダ フルーツポンチ	29日(金)	塩麹豚肉とおろしのうどん かに酢風 フルーツ	30日(土)	ひじきごはん 味噌汁 鶏の七味焼き 水菜の和風じゃこ和え フルーツ
--------	---	--------	---	--------	---	--------	--	--------	--	--------	------------------------------	--------	---

31日(日)	挽肉のカレーライス オニオンスープ 南瓜のサラダ ミックスゼリー									
--------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--