# 4/30～5/6メニュー

| | 30 火 | 1　水 | 2　木 | 3　金 | 4　土 | 5　日 | 6　月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 焼鯖<br>花ちらしレンコン<br>金平牛蒡<br>納豆(カップ) | 豆腐ハンバーグ<br>おろしダレ<br>小松菜ゴマ和え<br>里芋煮 | 白身フライ<br>タルタルソース<br>高野豆腐煮<br>南瓜煮<br>ひじき和風煮 | 焼アジ<br>花ちらしレンコン<br>肉団子ケチャップ和え<br>おくら大根おろし | 鶏茄子田楽<br>田楽タレ<br>大根煮柚子風味<br>昆布佃煮 | 焼鮭<br>冷奴<br>チンゲン菜おひたし | 揚出豆腐<br>おろしダレ<br>ふき土佐煮<br>金時豆 |
| | カレー | | 麺 | | | | |
| 昼食 | カツカレー<br>ポテトサラダ<br>福神漬 | 鶏の照焼<br>ネギ<br>炒り豆腐<br>切干大根煮 | きつねうどん<br>出巻　ネギ<br>インゲン白味噌和え<br>もやし酢の物 | チーズササミフライ<br>小松菜マヨ和え<br>たらこ春雨 | エビフライ＆メンチカツ<br>オーロラソース<br>ボロネーゼペンネ<br>小松菜中華炒め | 鶏の唐揚<br>レモン<br>赤ピーマンコンソメ煮<br>プチケーキ | 白身魚南蛮漬<br>キャベツ塩だれ炒め<br>卵の花 |
| | | | 丼 | | カレー | 丼 | |
| 夕食 | 豚と大根煮物<br>チンゲン菜中華炒め<br>ひじき枝豆煮 | 鯖煮付<br>若竹煮<br>じゃが芋コンソメ煮 | 親子丼<br>菊菜ゴマ和え | ハンバーグ<br>おろしソース<br>茄子トマト煮<br>ニラメンマソテー | いちばんカレー<br>ゴボウサラダ<br>福神漬 | 中華丼<br>菜の花山葵和え | 牛豚焼肉<br>和風キノコペンネ<br>大根葉和え物 |
| | | | | | | | |

# 5/7～5/13メニュー

| | 7 火 | 8 水 | 9 木 | 10 金 | 11 土 | 12 日 | 13 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 鯖の煮つけ<br>納豆<br>金平牛蒡 | 照りダレ肉団子<br>ワカメ煮もの<br>生姜天煮　里芋煮 | オムレツ＆ハム<br>切干大根煮<br>カリフラワーハニーマヨ和え | 白身フライ<br>タルタルソース<br>トマトジャーマンポテト<br>キャベツコンソメ煮 | 出し巻②<br>大根もやし和風煮<br>高野煮　肉団子煮 | 白身魚天<br>野菜おろしあん<br>人参シリシリ<br>チンゲン菜和え物 | スクランブルエッグ＆ソーセージ<br>小松菜ゴマ和え<br>切干ひじき煮 |
| | 麺 | 五月病対策 | | | | | 丼 |
| 昼食 | 海老天そば<br>ネギ<br>もやしピリ辛煮 | チキンカツトマトたっぷりソース<br>小松菜ぬた和え<br>たらこ春雨 | 照焼ハンバーグ<br>白菜インゲンクリーム煮<br>▲蒟蒻煮　レンコン煮 | 揚鶏と野菜甘辛炒め<br>水餃子<br>ひじき白和え | 牛肉コロッケ<br>小松菜ゴマ和え<br>ワカメ酢の物 | 鶏の竜田揚<br>黒ゴマ春雨担担麺<br>南瓜煮　竹輪煮 | 牛丼<br>わらび餅 |
| | | 丼 | | 麺 | | カレー | |
| 夕食 | 油淋鶏<br>レンコンカレーマヨサラダ<br>野菜味噌炒め | 他人丼<br>チンゲン菜ナムル | マグロカツ<br>キャベツ和風ツナソテー<br>高野豆腐含め煮 | 牛肉卵とじうどん<br>冬瓜生姜煮 | 豚肉と厚揚和風炒め煮<br>油淋なす<br>オクラ湯葉和え | いちばんカレー<br>ポテトサラダ<br>福神漬 | 焼うどん<br>さつま芋煮<br>大根油揚さっと煮 |
| | | | | | | | |