

4/22～4/28ご注文書



喫食日	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)
朝食	焼き魚 大豆トマト煮	高野豆腐卵とじ ひじき煮 ふりかけ	チンゲン菜と豚肉の中華炒め 切干大根煮	れんこんつくね 南瓜煮 漬物	ほうれん草和風ソテー ひじき炒り豆腐	ごまダレ肉団子 春雨の中華炒め	オムレツ じゃが芋ポロネーゼ
昼食	豆腐ハンバーグ和風あん キャベツ塩だれ炒め 小松菜の和え物	チキンカットマトソース もやしのピリ辛炒め かぼちゃサラダ	焼き魚おろしポン酢 煮物（がんも・人参） 白菜甘酢和え	鶏すきやき 春雨黒ごま担担麺 小松菜のごま和え	えび天そば 大根葉とたくあんの和え物 昆布豆	回鍋肉 点心盛り合わせ チンゲン菜の中華和え	煮込みハンバーグ ポパイソテー ポテトサラダ
夕食	白身天野菜あんかけ もやしの玉子炒め 菜の花のからし和え	鶏の竜田揚げ ケチャップマカロニ 小松菜のさっと煮	豚肉玉子ソテー ジャーマンポテト スパゲティサラダ	えびのチリソース もやしニラ炒め きゅうりと蒸し鶏の中華和え	野菜炒め コロッケ マカロニサラダ	鶏の照り焼き 白菜の卵とじ 春雨バンバンジー	中華豆腐 かにしぐれフライ ピーマンのおかか和え

4/29～4/30ご注文書



・昭和の日は昭和時代に家庭で作られていたメニューになっています

喫食日	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)
朝食	小松菜ベーコンソテー コーンポテサラ ウィンナー	だし巻たまご 春雨サラダ 人参しりしり					
昼食	昭和の日メニュー 焼き魚 芋煮 つきこん白和え おはぎ 	豆腐のクリーム煮 ポパイソテー さつま芋とりんごの甘煮					
夕食	親子丼 大根サラダ 漬物	鶏の唐揚げ そうめんチャンプル 枝豆ツナサラダ					

5/1～5ご注文書



喫食日	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)
朝食			焼魚 ひじき白和え ふりかけ	鶏の照り焼き しらたき甘辛炒め 昆布佃煮	高野卵とじ 小松菜の和え物 花天	魚塩焼き ひじき和風煮 納豆	オムレツ バジルマカロニ トマトジャーマンポテト
昼食			チキンカツおろしソース もやしのごま味噌炒め 小松菜のサラダ	魚唐揚げ カレーソテー わかめの酢の物	野菜の肉味噌炒め エビフライ 春雨中華サラダ	鮭のムニエル風 ほうれん草ソテー ポテトサラダ	端午の節句メニュー ちらし寿司 鯖塩焼き 天ぷら 白菜おひたし柚子風味
夕食			ナポリタンスパゲティ ポトフ ゼリー	豚肉照り焼き 鯖の磯辺揚げ 白菜ごま酢和え	魚生姜煮 つきこんきん金平 菜の花のからし和え	蒸し豚香味ソース さつま芋甘煮 白菜おひたし	鶏の照り焼き ポトフ 青菜のおひたし

5/6～12ご注文書



喫食日	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)	5月12日(月)
朝食	もやし坦炒め 大豆和風煮 ウインナー	目玉焼き じゃが芋たらこ炒め 人参シリシリ	煮魚 大根和風煮	肉団子甘酢あんかけ ブロッコリー玉子ソテー	鯖竜田揚げ いんげんごま味噌和え	焼魚 青菜のおひたし 納豆	だし巻たまご 卵の花 ふりかけ
昼食	揚げ出し豆腐きのこソース 南瓜煮 小松菜マヨごま和え	ささみ黒ごま天 ポパイ炒め 揚げなすポン酢和え	豚肉すき焼き風 イカ天・かにかま天 小松菜ごま和え	赤魚煮付 ひじき煮 春雨の酢の物	ハヤシライス ひじき白和え 福神漬	母の日メニュー オムレットマトソース 小松菜ソテー ポテトサラダ ココアムース 	油淋鶏 ピリ辛なす煮 チンゲン菜中華和え
夕食	焼魚 白菜とろみ煮 チンゲン菜和え物	塩焼きうどん もやしとわかめの酢の物 わらびもち	蒸し魚甘酢あん キャベツソテー 豆腐とわかめのサラダ	ハンバーグカルボナーラソース キャベツ中華炒め 黄ピーマンナムル	蒸し鶏おろしポン酢 チンゲン菜ソテー かぼちゃサラダ	きつねうどん こんにゃく酢味噌和え 焼売	鶏大根 芋煮 柔らかかぼと菜の花のおひたし

5/13～19ご注文書



喫食日	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)	5月19日(月)
朝食	煮魚 切干大根煮	ポトフ 枝豆ペッパーマヨサラダ	ミートボール照りだれ もやしカレー炒め	焼魚 酢の物 ふりかけ	オムレツ いんげんごまマヨサラダ	照り焼きつくね 小松菜のさっと煮 昆布佃煮	スクランブルエッグ ウインナー ポトフ
昼食	豚とニラのスタミナ炒め チヂミ さつま芋サラダ	天とじ丼 小松菜ツナサラダ 漬物	かれい唐揚げ キャベツソテー 白菜わさび醤油和え	角切り豚甘辛たれがらめ たらこ春雨ソテー ブロッコリーごま和え	唐揚げ ほうれん草コーンバター カリフラワー甘酢和え	麻婆厚揚げ 白菜中華ソテー もやしの中華和え	カレーライス ブロッコリーサラダ 福神漬
夕食	チンジャオロース ゴーヤチャンプル つきこん白和え	鶏の照り焼き 揚げじゃがチリソースソテー マカロニサラダ	ポークチャップ さつま芋甘煮 春雨サラダ	ホワイトシチュー チンゲン菜とかにかまサラダ ゼリー	野菜炒め ししゃも南蛮 ポテトサラダ	鶏肉塩だれ炒め そうめんチャンプル 青菜のおひたし	皿うどん 水餃子 ごま団子

5/20～26ご注文書



喫食日	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)	5月26日(月)
朝食	肉団子煮 人参酢の物 ふりかけ	卵の花 南瓜と小豆煮	ポークストロガノフ カレーマカサラ	だし巻たまご ひじき煮 漬物	切干大根カレー煮 こんにゃく煮 納豆	焼魚 和え物 ふりかけ	チンゲン菜海鮮炒め ピーマンとなすの味噌炒め
昼食	メンチカツサルサソース キャベツ塩だれ炒め オクラの和え物	鶏南蛮ツナタルソース ほうれん草生姜和え コールスローサラダ	赤魚アクアパッツア おさつコロケ ほうれん草マヨ和え	ミートスパゲッティ ポトフ 杏仁豆腐	味噌肉じゃが 春巻き 青菜のおひたし	豚肉プルコギ 里芋煮 ブロッコリーサラダ	魚生姜煮 小松菜そぼろ炒め 酢の物
夕食	鶏肉ポン酢炒め カリフラワーソテー コーンポテサラ	白身魚香味焼き 小松菜クリーム煮 さつま芋甘煮	ロールキャベツトマトソース 大根ポトフ ブロッコリー和え物	魚竜田揚げ野菜タルタル なすの甘辛煮 もやしの酢の物	牛肉うどん ちくわ磯辺天 ほうれん草とたくあんの和え物	蒸し鶏香味ソース 中華スパゲティ 赤ピーマンマヨサラダ	鶏の照り焼き 白身魚磯辺天 春雨中華サラダ

5/27～31ご注文書



喫食日	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)	6月2日(月)
朝食	だし巻たまご 卵の花 揚げかぼちゃ甘だれがらめ	肉団子甘酢あん 梅酢玉ねぎ	ひじき炒り豆腐 大根生姜あん	煮魚 いんげん白和え	もやしの玉子炒め トマトポトフ		
昼食	トンカツおろしポン酢 ほうれん草玉子ソテー もやし白味噌和え	麻婆豆腐 油淋なす チンゲン菜ときくらげの中華和え	鶏の唐揚げ 小松菜生姜煮 パンプキンサラダ	酢豚 もやし中華炒め 菜の花たらこマヨ和え	揚げかれいグリーンタルタル 里芋煮 白菜甘酢和え		
夕食	鶏肉トマト煮込み カリフラワーコンソメ煮 コールスローサラダ	ニラ玉野菜炒め カレーコロッケ 春雨マヨサラダ	魚塩焼き 切干大根煮 揚げなすおかか和え	ラーメン 蒸し鶏サラダ 餃子	豚しゃぶごまだれ じゃがバター ブロッコリー塩昆布和え		