



5月 こんだてひょう



月	火	水	木	金	
			 1 •ごはん •のりの佃煮 •鮭の塩焼き •ごま入りおひたし •鶏肉と豆腐の かきたま汁	 2 •ごはん •鶏肉のトマト すき焼き仕立て •豆腐と あぶらあ 油揚げのみぞ汁 •大根とじゃこの せんぎ 千切り和え	
5			 7 •わかめうどん •磯香和え •草だんご	 8 •ごはん •豆腐の 和風カレー煮 •さつまいもの パリパリサラダ	 9 •ごはん •魚のレモン醤油揚げ •カリカリ油揚げの おひたし •若竹汁
12	 •ごはん •揚げぎょうざ •華風きゅうり •中華スープ	 •黒糖パン •ポテトグラタン •野菜スープ	 14 •チリビーンズライス •コーンサラダ •メロン	 15 •ごはん •かつおのかりん揚げ •梅おかか和え •豆腐と キャベツのみぞ汁	 16 •キムチチャーハン •ワンタンスープ •フルーツヨーグルト
19	 •じゃこと ゆかりのごはん •厚焼き卵 •土佐じょうゆ和え •えのきと 生揚げのみぞ汁	 •和風スープ スパゲッティ •大豆と じゃが芋の揚げ煮 •河内晩柑	 21 •ごはん •ぶりの照り焼き •和風サラダ •じゃが芋と 大根のみぞ汁	 22 •揚げパン •ポトフ •カレー風味サラダ	 23 •ごはん •いかと ポテトのチリソース •春雨サラダ •にら玉スープ
26	 ANNIVERSARY •赤飯 •鶏のから揚げ •ごま和え •お祝いすまし汁	 •はちみつレモントースト •コーンシチュー •アスパラサラダ	 28 •ごはん •豆腐の ごま味噌煮込み •もやしとわかめの 和え物 •冷凍みかん	 29 •味噌ラーメン •のり塩フライドポテト •白菜と もやしのピリ辛漬け	 30 •大豆もやしと そぼろのごはん ゆず風味おひたし •さつま汁 •りんごゼリー