

5月献立予定表



			5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
昼			ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 切干大根煮 うるいのおひたし	ご飯・すまし汁 アジの梅しそ風味焼き 筑前煮 卵寒天	ご飯・孟宗汁 焼魚・錦糸しゅうまい 三色卵・こごみのごま和え 牛乳小倉寒天
夕	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し 春雨サラダ		ご飯・味噌汁 鶏肉の葱だれがけ マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 マーボーなす シーザーサラダ スパニッシュオムレツ	ご飯・味噌汁 豚キムチ 菜の花の辛子和え ハンサンシー	

	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
昼	ご飯・味噌汁 肉豆腐 ツナ和え 厚焼き卵	ご飯・すまし汁 豚肉と青梗菜の卵炒め アスパラベーコン うどの酢みそ和え	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き キャベツと竹輪の味噌マヨ和え なます	ご飯・スープ カレー レタスサラダ 果物(バナナ)	ご飯・味噌汁 豚もやしの塩ビーフン炒め 三角いなの煮物 うるいのマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁 サーモングリル たけのこの煮物 NEW アスパラ菜の辛しマヨ和え	ご飯・味噌汁 春巻き チンジャオロースー いんげんとじゃが芋のサラダ
夕	ご飯・スープ コロッケ たけのこの煮物 そら豆とイカのサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 小松菜のエビ炒め かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 梅しそ竜田揚げ けんちん炒め 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 焼鮭 なすのじゃこサラダ じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 煮魚(アジ) ミックスビーンズサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 鱈の煮付け けんちん煮 揚げ茄子

	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
昼	ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん	ご飯・味噌汁 かれの生姜焼き たけのこの炒め物 レーズンサラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 水菜のオニオンドレ和え 果物(洋なし缶)	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き アスパラの青じそドレ ひじき炒り煮	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 五目和え フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮
夕	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 菜の花ともやしのお浸し	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 酢豚 きゅうりともやしの梅和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 マーボーなす カニかまのサラダ 厚焼き卵	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 人参サラダ	ご飯・すまし汁 さんまの甘辛煮 豚肉と根菜のオイスター煮 やわらかしゅうまい

	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
昼	ご飯・スープ(ポテト) アジの生姜焼き チャンプルー風炒め もずく酢	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 アスパラのお浸し 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 春雨入りプルコギ風 小松菜のエビ生姜和え ごぼうサラダ	天神祭メニュー
夕	ご飯・味噌汁 タンドリーチキン 切干大根煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 NEW かれのハーブ焼き ぜんまいの煮物 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け 春雨サラダ 枝豆そぼろ	ご飯・すまし汁 鶏肉とじゃが芋の炒め物 菜の花のおろし和え オニオンサラダ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き なすのトマト煮 青菜の庄内麩和え	ご飯・味噌汁 NEW 牛肉ポテトコロッケ ほうれん草と卵の炒め和え じゃが芋とさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 ユーリンチー ひじきの炒り煮 南瓜のそぼろ煮

	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
昼	ご飯・味噌汁 鶏の朝鮮焼き 根菜のたらこ煮 果物(白桃みかん)	ご飯・味噌汁 かれの照り焼き がんと人参の煮物 くるみ和え	ご飯・味噌汁 肉団子(野菜あん) 小松菜の中華和え 南瓜のバター煮	ご飯・すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 高野しのだの煮物 果物	ご飯・味噌汁 鶏肉の西洋焼き もやしとピーマンの卵炒め 果物(パイン)	
夕	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ふんわり天	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 小松菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 揚げしゅうまい キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 カニ玉 れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き マーボー春雨 大根サラダ(マヨネーズ)	

※献立は都合により変更になる場合があります。

★★メニュー紹介★★

●牛乳寒天(2人分)●

-材料-

- ・牛乳 80ml
- ・水 40ml
- ・砂糖 24g
- ・寒天 1g

-作り方-

- ①鍋に水と寒天を入れかきまぜ火にかける
- ②1分くらいしたら砂糖を入れ火を止める
- ③牛乳を入れ混ぜて粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる

お好みでフルーツをいれてもおいしいです♪

庄内まちづくり協同組合 虹

配食センター味彩

TEL:24-0010

FAX:33/8800

