

5月献立予定表

	(日)	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)	5月6日 (土)
昼		ご飯・味噌汁 チキン照り焼き ツナ和え 厚焼き卵	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 さばの塩焼き たけのこの煮物 アスパラ菜の辛しマヨ和え	ご飯・すまし汁 豚肉と青梗菜の卵炒め いなりの煮物 なます	ご飯・味噌汁 焼魚・花五目 こごみのごま和え イチゴミルク寒天	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
夕		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・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・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 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 豚キムチ ほうれん草の辛し和え パンサンシー	ご飯・スープ コロッケ たけのこの煮物 枝豆とイカのサラダ

	5月7日 (日)	5月8日 (月)	5月9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 肉豆腐 アスパラベーコン 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 豚もやしの塩ピーマン炒め 三角いなりの煮物 うるいのマヨ和え	ご飯・味噌汁 からあげ 春雨サラダ しゅうまい	ご飯・すまし汁 さばの利休焼き 筑前煮 卵寒天	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	ご飯・スープ カレー キャベツサラダ 果物(バナナ)	ご飯・味噌汁 クリーミーコーンフライ たけのこの炒め物 レーズンサラダ
夕	ご飯・味噌汁 ハムカツ けんちん炒め ウドのくるみ和え	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・すまし汁 赤魚の塩焼き 卵炒め うどの胡麻和え	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 タラの煮つけ けんちん煮 ほうれん草のお浸し	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 肉じゃが オクラのなめたけ和え 茶碗蒸し(かにかま入り)

	5月14日 (日)	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)
昼	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 サバ味噌煮 キャベツのオニオンドレ和え 果物(洋なし缶)	ご飯・味噌汁 マーボー豆腐 カニかまのサラダ 厚焼き卵	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 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	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
夕	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 うるいの味噌マヨ和え	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 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 とんかつ 根菜のコンソメ煮 人参サラダ	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き 豚肉と根菜のオイスター煮 大学芋	ご飯・味噌汁 イカフライ 切干大根煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 サバの揚げ煮 ぜんまいの煮物 シーザーサラダ

	5月21日 (日)	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物	ご飯・味噌汁 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 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 里芋と鶏の煮ころがし 小松菜のエビ生姜和え ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の粕漬焼き ごま豆腐 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 鶏の味噌粕焼 根菜のたらこ煮 果物(白桃みかん)	ご飯・味噌汁 メンチカツ 小松菜の中華和え くるみ和え
夕	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 キャベツのおろし和え 卵サラダ	ご飯・味噌汁 ジャンボ肉団子 チンゲン菜の胡麻酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 オニオンサラダ	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	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 焼きナス	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

	5月28日 (日)	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)
昼	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 肉野菜炒め がんと人参の煮物 南瓜のバター煮	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 高野ののだの煮物 果物	ご飯・味噌汁 鶏肉の鍋照り焼き もやしとピーマンの卵炒め 果物(パイ)
夕	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・味噌汁 からあげ キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し リャンパンサンスー	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)



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

