

# 皐月(5月)献立表

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 赤飯 豆腐の落とし揚げ ほうれん草胡麻和え 煮豆 清汁	<b>2</b> 白飯 鯛のみぞれ煮 ひじき煮 酢物 味噌汁	<b>3</b>  白飯 酢鶏 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 清汁	<b>4</b>  シーフードカレー 野菜サラダ フルーツ寒天 コンソメスープ
<b>6</b> 白飯 鶏のごまだれ煮 南瓜サラダ 中華風酢物 清汁	<b>7</b> 白飯 白身魚の南蛮漬 南瓜切昆布煮 春キャベツの胡麻和え 清汁	<b>8</b>  白飯 鯖の味噌煮 大豆の切昆布煮 酢物 清汁	<b>9</b> しらす丼 揚げじゃがそばろあん 高野豆腐 りんご 豚汁	<b>10</b> 白飯 豚しゃぶサラダ ひじき煮 茄子の煮浸し 清汁	<b>11</b> 白飯 南瓜コロケ 蓮根サラダ 切干大根煮 清汁
<b>13</b> ばら寿司 鮭の西京焼 白和え 煮豆 清汁	<b>14</b>  三色そばろ丼 長芋フライ 酢物 清汁 キウイ	<b>15</b> 白飯 煮込みハンバーグ 卵の花 酢物 卵スープ	<b>16</b>  白飯 豚生姜焼き 人参しりしり 酢物 清汁	<b>17</b> 白飯 白身魚のトマトソース ほうれん草胡麻和え 煮豆 味噌汁	<b>18</b>  ビビンバ丼 揚げ出し豆腐 中華風酢物 ワカメスープ バナナ
<b>20</b>  おにぎり 茶そば ひじき煮 焼き茄子 みかん寒	<b>21</b> ハヤシライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	<b>22</b>  白飯 白身魚のあんかけ 高野豆腐 青梗菜のおひたし 味噌汁	<b>23</b> 筍の炊込飯 鯛の夏野菜添え 白和え 煮豆 清汁	<b>24</b> 白飯 肉コロケ 人参しりしり 酢物 清汁	<b>25</b>  さつま飯 鶏のからあげ 酢物 おくら胡麻和え 清汁
<b>27</b> 白飯 チキン南蛮 高野豆腐 青梗菜のおひたし 清汁	<b>28</b> 白飯 煮魚 ほうれん草胡麻和え 筑前煮 味噌汁	<b>29</b>  生姜ご飯 鯉たたき 南瓜切昆布煮 清汁 茶碗蒸し	<b>30</b> 親子丼 揚げ出し豆腐 酢物 清汁 りんご	<b>31</b>  炊込飯 鮭のおろし和え 酢物 煮豆 清汁	

