

2024年 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			さわらのトマトソース 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウインナーの炒め物 枝豆とコーンの和え物	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 豚肉と豆のトマトソース ほうれん草の炒め物	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え	豚肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め オクラのおかか和え
5	6	7	8	9	10	11
	鮭の味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物	若鶏のカレー焼き 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー	赤魚の煮付け ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ	白身魚の山椒焼き さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ
12	13	14	15	16	17	18
	あじみりん焼き 茄子の揚げ煮 飛龍頭の煮物 キャベツと人参の和え物	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん	さばの味噌煮 菜の花のお浸し 鶏肉とカリフラワーのきのこあんかけ ひじき煮	豚肉のトマトソース ほうれん草の胡麻和え 大根のそぼろあんかけ キャベツとハムの洋風和え	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花のお浸し（柚子風味） じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 油揚げと人参の煮物	八宝菜 菜の花と人参の炒め煮 マカロニの和風和え カリフラワーのそぼろあん
19	20	21	22	23	24	25
	鮭の塩焼き 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ 高野豆腐のそぼろあんかけ	ハンバーグおろしソース 小松菜と豆腐の炒め物 豚肉とキャベツのトマト風味 カリフラワーのカレー焼き	白身魚のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのペンネ 茄子と鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーとコーンのコンソメ煮	肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物	カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し（柚子風味）	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆
26	27	28	29	30	31	
	鱈の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 春雨とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮	赤魚の生姜煮 茄子とかぼちゃの煮物 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花	海老のチリソース チンゲン菜の中華浸し 麻婆豆腐 鶏肉とキャベツの和え物	鮭のバター醤油焼き ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ	