

2026年 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆	鰹の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮
3	4	5	6	7	8	9
	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	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	オムレツのミートソースかけ フロッキーのバター醤油風味 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	さわらの西京焼き 青菜の中華和え <small>豚肉と彩りピーマンのオイスターソース</small> 揚げ茄子の煮物	豚肉のみぞれかけ 豆腐とわかめのポン酢あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え たまご焼き	ぶいの照り焼き 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し
10	11	12	13	14	15	16
	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの出汁風味 豚肉と野菜の味噌あん ポテトサラダ	<small>豚肉とピーマンのオイスターソース</small> 厚揚げの野菜あんかけ 挽肉入り野菜炒め 枝豆の和風あん	鰹のチーズパン粉焼き 枝豆入りスクランブルエッグ <small>フロッキーとじゃが芋のトマトソース煮</small> 青菜とコーンのソテー	鶏肉のネギ味噌かけ ピーマンとしらすの和え物 和風ポテトサラダ カニカマの卵とじ	赤魚のみりん焼き 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご
17	18	19	20	21	22	23
	牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え ひじき煮	白身魚のマヨネーズ焼き いんげんの生姜醤油和え キャベツとウインナーの炒め物 ひじきの煮物	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ <small>フロッキーのカニ風味あんかけ</small>	カレイのカレークリームかけ 枝豆の和風あん ほうれん草と挽肉の炒め物 揚げ茄子のトマトソース	ヒシカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	さわらの幽庵焼き 鶏肉とさつまいの照り煮 豆腐の野菜あんかけ いんげんの生姜和え
24	25	26	27	28	29	30
	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮	牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんと油揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	かつおの胡麻あんかけ キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 若竹煮	千金のソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	白身魚のムニエル 菜の花のコンソメ煮 <small>ポテトとマッシュルームのガーリックソテー</small> 鶏肉のマスタード和え	鶏肉の豆乳クリームソースかけ 菜の花のお浸し <small>おくらとじゃが芋のトマトソース煮</small> 枝豆入りスクランブルエッグ
31						