

5月 献立表 美空の郷

日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		鶏肉のピカタ	豆腐ハンバーグ	肉団子の照り焼き	鯖の煮付け
		里芋の煮物	マカロニサラダ	炊き合わせ	卵豆腐
		青菜の和え物	揚げナスの味噌だれ	酢の物	インゲンの胡麻和え
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		みそ汁	すまし汁	みそ汁	すまし汁
		フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
		ヨーグルト	コーヒーゼリー	カップケーキ	プリン

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
白身魚フライ	さわらの西京焼き	にぎやか麻婆豆腐	赤魚の煮付け	鶏南蛮	豚すき煮
青菜の和え物	青菜とモヤシの和え物	ブロッコリーサラダ	キンピラごぼう	キャベツのツナマヨ	ポテトサラダ
切り干し大根煮付け	ヒジキの煮付け	五目豆	ちくわの磯辺揚げ	サツマイモの甘煮	かにと野菜のとろみ仕立て
赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
みそ汁	スープ	味噌汁	すまし汁	みそ汁	スープ
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
フルーツゼリー	ようかん	ミルクプリン	和菓子	フルーツゼリー	紅茶ゼリー

5月 献立表 美空の郷

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
カニカマ天津	鶏肉の衣揚げレモンあんかけ	サワラの照り焼き	和風ハンバーグ	白身魚のあんかけ	豚しゃぶ
青菜のおひたし	厚揚げと青菜の煮物	きのこの卵とじ	大根とハンペイの煮物	卵豆腐	新じゃがの煮付け
スパサラ	もやしのナムル	インゲンの生姜醤油和え	豆腐サラダ	青菜の煮びたし	キャベツとちくわのわさび風味
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
味噌汁	スープ	豚汁	すまし汁	スープ	みそ汁
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
紅茶ゼリー	マフィン	ミルクプリン	おやつレク	フルーツゼリー	ヨーグルト

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
焼きさばのおろし添え	チキンカツ	豚肉の生姜焼き	野菜の天ぷら	大根の味噌チーズ焼き	八宝菜
ナスの生姜醤油	シュウマイ	青菜の和え物	冷や奴	青菜と油揚げの胡麻和え	がんもどきの煮物
青菜の胡麻和え	もやしと青菜の中華和え	高野豆腐の煮物	もやしときゅうりの梅肉和え	肉じゃが	ベーコンと大根の炒め物
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
味噌汁	スープ	味噌汁	スープ	スープ	味噌汁
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
ようかん	フルーツゼリー	コーヒーゼリー	和菓子	蒸しパン	フルーツゼリー

