

【5月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



	昼食	夕食	昼食	夕食
木	豚肉のトマト煮 インゲンとさつま揚げの金平 炒り豆腐 切干大根とひじきの旨煮	鶏肉とナッツのチリソース 南瓜サラダ けんちん煮 小松菜のおひたし	5月 8日 木	チキンクリームシチュー タマゴマカロニサラダ 野菜のバジル炒め ねぎとちくわのねた
	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パン・パンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮		家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう
	豚肉と青菜のたまご炒め シェルマカロニサラダ マーポー春雨 ポテトソテー	赤魚の粕漬け焼き ワカメの青シソサラダ ほうれん草の磯辺和え 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布〆		メバルの昆布煮 枝豆とカニカマの煮物 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー ^{きのこきんぴら}
	鶏肉とキャベツの味噌炒め 彩りしんじょう あさりと玉葱のワイン煮し コーンとツナのサラダ	白身魚フライ もやしの梅風味 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え		豚すき 筍の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のペーパン和え
	チキンカレー ほうれん草のごま和え 福神漬	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ^{切干大根煮 豚肉と玉葱の味噌炒め 若竹煮}		豚肉の梅おろし ごぼうサラダ ホトト風 インゲンのピーナッツ和え
火	カニ玉あんかけ(あん別添え) しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め せんまいと竹輪の煮物	5月 11日 月	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ 野菜の甘酢炒め 三色炒め煮
	アジの塩焼き 白菜の煮浸し 菜の花と豚肉のカレー風味【2月～5月限定】 野菜のごま味噌煮 ひしき入り白和え	油淋鶏 ブロッコリーと人参のソテー ^{豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ}		牛肉のトマト煮 ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食		
5月 1日 木	マスター・ド・ヨーティン 厚揚げの煮物 肉しゃがカレー風味 ふろしき大根	ほつれん草オムレツ こんにゃくと春菊の甘辛煮 ピーマンと竹の子の炒め物 筑前煮 竹輪と昆布の炒り煮	5月 2日 木	ズッキーニとチキンのトマト煮 茎んびし蓮根 ヘルシーチンジャオ 小松菜と玉葱のツナ和え	ブリの西京焼き しは漬 コーン春雨サラダ 豚肉ともやし炒め ひじき煮	5月 2日 木	チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンブルー ひじきと大豆の煮物	豚キムチ鍋風	5月 2日 木	チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンブルー ひじきと大豆の煮物	豚キムチ鍋風	
5月 1日 金	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しら菜のごま炒め	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 田舎煮 大根サラダ(ドレッシング別添え)	5月 2日 金	牛とじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ	塩だれメンチ カリノフワ・甘酢和え ビビンバソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め	5月 2日 金	白身魚の磯辺焼き 人参レモン煮 シーザーサラダ(レッシング別添え) マー一茄子 さつまいもと切昆布の煮物	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 キャベツとウインナーのカレー炒め チングン菜と干しエビの塩炒め	5月 2日 金	牛と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜	
5月 1日 土	いかの天ぷらカレー・南蛮 ペペロンチーノ・マカロニ ソナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卯の花	豚しゃぶ 太根の煮物洋風仕立て ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル	5月 2日 土	豚肉ときのこのクリーム煮 ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め きんぴらごぼう	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	5月 2日 土	赤魚の生姜煮 大根煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え ポークピーナッツ ほつれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ インゲンソテー 厚揚げのかか煮 さつまいもトマトソース煮 マカロニサラダ	5月 2日 土	牛と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜	
5月 1日 日	鶏のさっぱりお酢煮 大學芋 四色豆腐 白菜の柚子和え	スケソウダラの白醤油焼き ほつれん草の柚子和え シェルマカロニのペペロン風 鶏ひき肉のチャーチエ 五目野菜の甘酢和え	5月 2日 日	赤魚の生姜煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え ポークピーナッツ ほつれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ インゲンソテー 厚揚げのかか煮 さつまいもトマトソース煮 マカロニサラダ	5月 2日 日	豚肉とチングン菜のピリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の白酢漬け	いか入りカツ キャベツのコールスローサラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	5月 2日 日	牛と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜	
5月 1日 月	煮込みハンバーグ(トマト) ピースソテー 白菜の中華マリネ ピーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 東芋のそぼろあんかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	5月 2日 月	豚肉とチングン菜のピリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の白酢漬け	いか入りカツ キャベツのコールスローサラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	5月 2日 月	豚肉のカレー煮 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	トマトオムレツ 昆布豆 チングン菜ときのこのソテー さつまいも肉じゃが風 ひじきサラダ	5月 2日 月	牛と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜	
5月 1日 火	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と薄鉢の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	豚肉と大根のバター醤油風味 キヤベツのゆかり和え サケしゃが 小松菜の柚子和え	5月 2日 火	豚肉のカレー煮 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	トマトオムレツ 昆布豆 チングン菜ときのこのソテー さつまいも肉じゃが風 ひじきサラダ	5月 2日 火	豆腐と豚肉の中華炒め 彩りんじょう ソーセージのボトフ風 きくらげの酢の物	ロールキャベツ クリームソース 春菊のナムル 蒸し鶏のネギソース ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 温野菜サラダ フタトウイ はんぺんの玉子とじ	5月 2日 火	牛と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜
5月 1日 水	さばのカレーカツ サウザンサラダ 大豆のオリーブ炒め 酢豚風炒め コンニャクの中華和え	豆腐と豚肉の中華炒め 彩りんじょう ソーセージのボトフ風 きくらげの酢の物	5月 2日 水	ロールキャベツ クリームソース 春菊のナムル 蒸し鶏のネギソース ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 温野菜サラダ フタトウイ はんぺんの玉子とじ	5月 2日 水			5月 2日 水			