



# 5月のきゅうしょく



## 5月のもくひょう

準備は早く

上手にしよう

1日 (水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・新玉ねぎのみそ汁
- ・肉団子の甘酢煮
- ・チンゲンサイの和え物

2日 (木)

- ・たけのこごはん
- ・牛乳
- ・ささみフライ
- ・きゅうりとひじきの酢醤油漬
- ・かしわもち

7日 (火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・うずら卵の中華煮
- ・揚げじゃがの炒め物

8日 (水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・切り干し大根のサラダ

9日 (木)

【世界の料理：イタリア】

- ・ペビーコッペ
- ・牛乳
- ・キャベツとベーコンのクリームスパゲティ
- ・コロッセ
- ・きゅうりのピクルス

10日 (金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・親子丼
- ・れんごんの炒め物
- ・かみかみ豆

13日 (月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・シューマイ
- ・切り干し大根のナムル

14日 (火)

- ・全粒粉コッペ
- ・牛乳
- ・洋風含め煮
- ・おからのサラダ

15日 (水)

- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・きつねうどん
- ・いかの天ぷら
- ・ひじきの炒め煮

16日 (木)

【世界の料理：イタリア】

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・カチャトーラ
- ・ポテトのマヨ焼き

17日 (金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ワタンスープ
- ・豚キムチの混ぜご飯
- ・ヨーグルト

20日 (月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・さばの味噌だれかけ
- ・キャベツの和え物

21日 (火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・タイビーエン
- ・ツナそぼろごはん
- ・手作り黒糖大豆

22日 (水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の酢豚風
- ・こほうとささみの中華炒め

23日 (木)

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・じゃがいものスープ
- ・フランクフルト
- ・ザワークラウト

24日 (金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・アスパラのサラダ

27日 (月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・千草焼き
- ・切り干し大根の炒め物

28日 (火)

【世界の料理：イタリア】

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・レンズ豆のスツパ
- ・ミートポテト
- ・キャンディチーズ

29日 (水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・パンサンズー

30日 (木)

- ・セサミパン
- ・牛乳
- ・ジュリエンスープ
- ・フライドポテト
- ・ツナマリネ

31日 (金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・みそにゅうめん
- ・いわしの煮付け
- ・チンゲンサイと豚肉の炒め物

