



5月



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 ごはん 豆腐のふわふわ揚げ かぼちゃのもの 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え ようなぬん 洋梨缶	2 ごはん 鶏の照り煮 しろなの炒り煮 ひややつこ 冷奴	<p>ゴールデンウィーク</p>		
8 ごはん さかないそば 魚の磯部揚げ だいずに 大豆煮 しろなのごま和え すもの 吸い物	9 ごはん クリームシチュー インゲンのコンソメ煮 チンゲン菜のゆず風味 手作りオレンジゼリー	10 ごはん しろみぎかな 白身魚のかば焼き 豆腐のあんかけ ブロッコリーのお浸し すもの 吸い物	11 ごはん かき揚げそば レンコンの甘辛煮 小松菜の和え物 ようなぬん 洋梨缶	12 ごはん ゆうぜんどうふ 友禅豆腐 さともの 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の錦糸和え
15 ごはん アジの天ぷら ゴボウのピリ辛炒め はくさい 白菜のゆず風味	16 ごはん あげ団子の和風煮 もやしの炒り煮 ひややつこ 冷奴 ようなしかん 洋梨缶	17 ごはん シーフードカレー キャベツサラダ みかん缶	18 ごはん しろみぎかな 白身魚のクリームソース じゃが芋のトマト煮 ブロッコリーのお浸し すもの 吸い物	19 ごはん きつねうどん みそい 味噌炒り豆腐 インゲンの和え物 おうとうかん 黄桃缶
22 ごはん 炊き合わせ エビとレンコンの炒め煮 しろなのナムル プリン	23 ごはん とりあまず 鶏の甘酢かけ ひとくちふく 一口がんも含め煮 こまつな 小松菜のサラダ すもの 吸い物	24 ごはん たちうお 太刀魚の幽庵焼き はくさい 白菜の中華風煮浸し きんときにまめ 金時煮豆	25 ごはん しろみぎかな 白身魚の唐揚げ きほ 切り干し大根の煮物 ほうれん草の和え物	26 ごはん ちくぜんに 筑前煮 こんぶ 昆布の煮物 こまつな 小松菜のサラダ みそしる 味噌汁
29 ごはん チキンカレー わふう 和風サラダ かん パイン缶	30 ごはん しろみぎかな 白身魚のクリームソース チャンプル風 はくさい 白菜の中華和え てづく 手作りアップルゼリー	31 ごはん すどり 酢鶏 だいこん 大根とシメジの煮物 しろなの湯葉和え かん みかん缶		