

# 令和3年5月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
			ドライカレー 厚揚げの旨煮 コールスローサラダ フルーツ ヨーグルトケーキ 牛乳	中華おこわ 若鶏のコーンマヨ焼き 磯香和え 麩の味噌汁 フルーツ こいのぼりトースト 牛乳
10	11	12	13	14
木の葉丼ぶり じゃがいもの煮物 三色酢の物 フルーツ お好み焼き 牛乳	ご飯 鱈の木の芽マヨ焼き 青菜と春キャベツの和え物 コーンスープ フルーツ かぼちゃのガレット 牛乳	ご飯 焼肉炒め きゅうりの土佐和え ほうれん草のふわふわ汁 フルーツ ゆかりとごまのおにぎり お茶	わかめご飯 鮭のつくね焼き ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ あべかわマカロニ 牛乳	パン スパゲティナーポリタン アスパラのごま和え きのこスープ フルーツ 梅ひじきおにぎり お茶
17	18	19	20	21
シャキシャキそぼろ牛丼 かぼちゃの煮物 アスパラとウインナーのソテー なめこ汁 フルーツ 黒蜜抹茶くずもち 飲むヨーグルト	ご飯 さばの味噌漬け焼き おからサラダ はんぺん汁 フルーツ 米粉のアメリカンドッグ 牛乳	パン 若鶏の唐揚げ えびと野菜のマリネ風 豆乳コンソメスープ フルーツ ココアプリンパフェ 牛乳	グリンピースご飯 松風焼き 青菜とコーンの和え物 わかめスープ フルーツ じゃこマヨトースト 牛乳	ご飯 カレイのポテト焼き ゆかり和え 具だくさん味噌汁 フルーツ 夕焼けおにぎり お茶
24	25	26	27	28
ハヤシライス 高野豆腐の煮物 ひじきの和風サラダ フルーツ カルピスいろいろ 牛乳	パン 卵とじうどん カレー風ベイクドポテト 青菜の小魚和え フルーツ 切干大根とツナのおにぎり お茶	ご飯 さわらの野菜あんかけ マカロニサラダ なすと揚げの味噌汁 フルーツ ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳	ご飯 油淋鶏 キャベツの昆布和え きのこの味噌汁 フルーツ 鶏そぼろおにぎり お茶	弁当の日 オレンジゼリー 牛乳
31				
ひき肉とレタスの味噌チャーハン 焼きししゃも ナムル トマトと卵のスープ フルーツ ポテトもち 牛乳				