

令和5年5月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ご飯 回鍋肉 マカロニサラダ 中華t卵スープ フルーツ 麩の青のりスナック 牛乳	中華おこわ 魚のチーズ焼き 磯香和え わかめの味噌汁 フルーツ こいのぼりサンド 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
				
8	9	10	11	12
親子丼ぶり 春キャベツのおかかサラダ おからの炒り煮 ベイクドかぼちゃ フルーツ 豆乳蒸しパン 牛乳	ご飯 鱈の木の芽マヨ焼き 青菜とコーンの和え物 きこのすまし汁 フルーツ ごまのクッキー 牛乳	弁当の日 カルビスゼリー 牛乳	ご飯 さばの竜田揚げ アスパラサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ カルシウムトースト 牛乳	パン ペンネミート マセドアンサラダ(カレー風味) コンソメスープ フルーツ まっ黒くろすけおにぎり お茶
				
15	16	17	18	19
焼肉丼ぶり 焼きししゃも (りす・ひよこ…白身魚) きゅうりと春雨の酢の物 ニラの味噌汁・フルーツ ツナパン 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜とひじきのごま和え かきたま味噌汁 フルーツ・スナッペンどう 高野豆腐のきなこ和え 牛乳	パン チーズハンバーグ かぼちゃのカレーマヨサラダ 野菜スープ ゼリー 豆乳ココアプリン 牛乳	グリンピースご飯 カレイの煮付け チキンサラダ なめこ汁 フルーツ さつまいものガレット 牛乳	スタミナ納豆ご飯 豚肉と青菜の炒め物 きゅうりの土佐和え ほうれん草と麩のすまし汁 フルーツ ホットドッグ 牛乳
				
22	23	24	25	26
野菜クッパ 切干マヨサラダ かぼちゃのオープン焼き フルーツ ピザトースト 牛乳	ご飯 鮭のタルタル焼き 春キャベツの昆布和え どさんこ汁 フルーツ チーズチヂミ 牛乳	ドライカレー コールスローサラダ じゃがいもの磯和え フルーツ パナナスコーン 牛乳	ご飯 松風焼き アスパラとウィンナーのソテー 大根のすまし汁 フルーツ お豆腐マフィン 牛乳	パン 手羽元のスペアリブ風 レタスサラダ じゃがいもの豆乳スープ フルーツ・ほうれん草のソテー 梅ひじきおにぎり お茶
				
29	30	31		
ハヤシライス 厚揚げのじゃこマヨ焼き 春キャベツのゆかり和え フルーツ あべかわマカロニ 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 納豆マヨサラダ 麩のすまし汁 フルーツ 肉まん風蒸しパン 牛乳	パン 焼きそば じゃこきゅうり かぼちゃの煮物 フルーツ きつねおにぎり お茶		
				