

5月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
			1日 あわご飯 ゆし豆腐 タイツにんにく煮 キャベツ味噌炒め サラダ	2日 麦ご飯 豚汁 はんぺんツナマヨ揚げ 春雨炒め ワカメ酢の物	3日 あわご飯 味噌汁 魚しそ巻き揚げ 豆腐チャンプルー ゴーヤ和え	4日 麦ご飯 味噌汁 煮付け 小松菜炒め ゼリー
5日	6日 麦ご飯 うどん汁 鯖味噌煮 人参シリシリー 酢の物	7日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き 大根炒め からし和え	8日 麦ご飯 味噌汁 さんまカレーソテー ゴーヤチャンプルー ポテコンサラダ	9日 あわご飯 牛肉汁 鮭ソテー スンシー炒め もずく酢	10日 麦ご飯 沖縄そば シューマイ揚げ からし菜炒め 和え物	11日 あわご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 筑前煮 お浸し
12日	13日 あわご飯 ソーメン汁 豚肉生姜焼き ヘチマウブサー コールスロー	14日 麦ご飯 味噌汁 魚煮付け 金平ごぼう ヨーグルト	15日 炊き込みご飯 アーサ汁 手羽元煮付け キャベツ炒め 大根しりしりー	16日 あわご飯 レバー汁 かき揚げ おから炒め 酢の物	17日 麦ご飯 魚汁 鶏肉野菜巻き 干びょう炒め おくら梅和え	18日 あわご飯 うどん汁 メンチカツ 茄子味噌炒め コールスローサラダ
19日	20日 麦ご飯 ゆし豆腐 タイツにんにく煮 肉じゃが ツナ和え	21日 あわご飯 味噌汁 ゴーヤ肉詰めフライ からし菜炒め サラダ	22日 麦ご飯 ソーメン汁 さんまの蒲焼き 筑前煮 大根シリシリー	23日 たき込みご飯 味噌汁 魚のしそ巻き揚げ 豆腐チャンプルー 酢の物	24日 あわご飯 かきたま汁 ソーキケチャップ煮 春雨炒め マッシュポテト	25日 麦ご飯 ソーキ汁 魚のカレーソテー キャベツ炒め お浸し
26日	27日 麦ご飯 イナムルチ はんぺんチーズ揚げ パパイヤ炒め 和え物	28日 あわご飯 味噌汁 アジフライタルソース ごぼう炒め煮 春雨の酢の物	29日 麦ご飯 味噌汁 チキン照り焼き 小松菜炒め ヨーグルトサラダ	30日 あわご飯 沖縄そば 公魚揚げ 大根炒め ゴーヤ和え	31日 麦ご飯 味噌汁 魚のピカタ ゴーヤチャンプルー アボカドワサビ和え	

材料その他の都合により献立を変更する場合があります