

はつらつコース献立表(案)

メイン① メイン② 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	4月29日(月) お休み 備考:	4月30日(火) ホッケのみりん焼き 野菜のピリ辛炒め 金平ごぼう きゃべつのマヨサラダ 揚げボールの煮物 大根のゆず風味和え お漬物 備考:	5月1日(水) ハムカツ・温野菜 大根とツナの煮物 ミニ豆腐ハンバーグ(おろし) ブロッコリーのフレンチサラダ 玉ねぎの洋風甘酢和え 豆の甘煮 備考:	5月2日(木) 豚肉のねぎ塩炒め さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 竹の子の土佐煮 パプリカのガーリック炒め ミニかしわ餅 きのこの佃煮 備考: 子どもの日(5/5)メニュー、ごぼうとひき肉の炊き込みご飯	5月3日(金) お休み 備考:
メイン① メイン② 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月6日(月) お休み 備考:	5月7日(火) タラのねぎ塩焼き きのこのバジル炒め 里芋入り根菜の煮物 もやしのさっぱり和え 豆竹輪の煮物 白菜のフレンチサラダ お漬物 備考:	5月8日(水) 豚肉と野菜のトマト風味炒め さわらの照り焼き かぶのコンソメ煮 茄子のイタリアンサラダ パプリカのバター炒め セロリの漬物 備考: 山菜ご飯	5月9日(木) タンドリーチキン いんげんの醤油オイル炒め ぜんまいの炒め煮 わかめの酢の物 ポテトサラダ しろ菜の煮浸し 豆の甘煮 備考:	5月10日(金) メンチカツ・温野菜添え ごぼうの肉みそ炒め 巾着煮 こごみのごま和え ミニ抹茶ケーキ 生姜の佃煮 備考: 母の日メニュー
メイン① メイン② 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月13日(月) メバルの幽庵焼き 竹の子のみそ炒め きゃべつのカレー風味炒め もずくの酢の物 高野豆腐の含め煮 ごぼうとナッツのサラダ お漬物 備考: 中華の週	5月14日(火) 豚肉と野菜のキムチ炒め さつま揚げの煮物 玉ねぎの柑橘風味和え コーンポタージュ風サラダ 卵の花 きゅうりの佃煮 備考: ツナの炊き込みご飯	5月15日(水) ブリの照り焼き ほうれん草の煮浸し もやしとメンマの塩炒め マカロニサラダ パプリカの白ブドウ酢和え ★豆腐の田楽風(味噌ジンジャーソース) お漬物 備考:	5月16日(木) 油淋鶏 温野菜 大根の白湯煮 春雨サラダ チンゲン菜の中華風煮浸し ザーサイの漬物 備考: 中華の日・メイン大	5月17日(金) きのこデミハンバーグ 山菜のピリ辛煮 えびフリッター・にんにく醤油ソース 小松菜のなめ茸和え かぼちゃサラダ 昆布の佃煮 備考:
メイン① メイン② 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月20日(月) コロッケ・温野菜添え 蒸し鶏のカレー風味炒め たまごサラダ 大根菜と油揚げの炒め煮 お漬物 備考: 生姜の炊き込みご飯	5月21日(火) さばのピリ辛コチュジャン焼 野菜のソース炒め きのこ白滝の煮物 ブロッコリーのごまサラダ 厚揚げの煮物 たらもサラダ お漬物 備考:	5月22日(水) 豚肉と野菜のねぎ塩炒め 里芋の煮物 竹の子のオイスター炒め ほうれん草のシーザーサラダ 人参の洋風甘酢和え 豆の甘煮 備考:	5月23日(木) 鶏肉の焼き鳥風 いんげんの和風炒め 根菜の炒め煮 チンゲン菜の白だし煮 トマトクリームマカロニサラダ ★切干大根の青じそサラダ きくらげの梅風味 備考:	5月24日(金) アジの塩焼き 小松菜とえのきの煮浸し 大根とツナの炒め煮 茄子のトマトドレッシング和え お豆のヘルシーサラダ パプリカのバジル炒め 生姜の佃煮 備考:
メイン① メイン② 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月27日(月) 鶏肉の漬け焼きあごだし風味 小松菜のにんにく醤油炒め ミニ白身フライ カリフラワーの明太マヨ和え わかめの酢味噌和え ほうれん草の煮浸し お漬物 備考: 小松菜の日	5月28日(火) 豚肉と野菜の味噌炒め 白菜と高野豆腐の煮物 茄子の煮浸しカレー風味 オムレツ・トマトソース 玉ねぎの洋風甘酢和え 高菜油炒め 備考: きのご飯	5月29日(水) ホッケの七味焼き パプリカの塩炒め ひじきの炒め煮 春雨サラダしそ風味 しろ菜のマヨサラダ しんじょの含め煮 お漬物 備考:	5月30日(木) 肉団子・甘酢あん ジャーマンポテト風 きゃべつとひじきのポン酢和え マカロニサラダ コーンとツナのごま醤油和え 豆の甘煮	5月31日(金) さば竜田・梅ソース 刻み昆布の煮物 大根の甘酢和え ひじきとくわいのサラダ 八幡巻 お漬物