

いろどりコース献立表(案)

メイン ① メイン② 煮物① 煮物② 炒め物① 炒め物② 和え物①サラダ 和え物② 佃煮・漬物	4月29日(月) お休み 備考:	4月30日(火) いかチリ風 豚肉と大根の煮物 根菜の金平 ほうれん草の煮浸し いんげんの和風炒め 白菜のゆず風味和え お豆のサラダ きゃべつのマヨサラダ お漬物 備考:	5月1日(水) 鶏肉の海苔塩焼き スペイン風オムレツ きのこのんにく醤油炒め 白滝の明太風味炒め じゃが芋のコンソメ煮 マカロニサラダ 茄子のトマトドレッシング和え いんげんのピーナッツ和え お漬物 備考:	5月2日(木) 豚肉と野菜の焼き肉風炒め さわらのカレーマヨ風味焼き かぶのそぼろあん 竹の子の土佐煮 もずくの酢の物 小松菜の白だし和え あさりのねぎ塩炒め ミニかしわ餅 お漬物 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 煮物① 煮物② 炒め物① 炒め物② 和え物①サラダ 和え物② 佃煮・漬物	5月6日(月) お休み 備考:	5月7日(火) メバルのみりん焼き 豚肉と野菜のトマト風味炒め がんもの含め煮 かぼちゃサラダ 茎わかめの生姜風味 ブロッコリーのフレンチサラダ もやしの彩り炒め ズッキーニのバジル炒め お漬物 備考:	5月8日(水) チーズタッカルビ風 ふきの煮物 玉ねぎとパプリカの塩炒め 海鮮焼売 白滝とザーサイのピリ辛炒め ひじきとくわいのサラダ 白菜の青じそ風味和え ほうれん草のナムル 豆の甘煮 備考: 山菜ご飯	5月9日(木) さわらの西京焼き 豚肉の洋風煮 蒸し鶏と野菜の白湯炒め いんげんのみそ炒め 人参のはちみつレモン和え チンゲン菜のお浸し さつま芋とレーズンのサラダ コーンのバター醤油炒め きゅうりの佃煮 備考:	5月10日(金) 照り焼き豆腐ハンバーグ ★菜の花と魚介のガーリック炒め 笹かまの煮物 蓮根のさっぱり和え じゃがいものスパイシー炒め たたきごぼう トマトクリームマカロニサラダ ミニ抹茶ケーキ きくらげの梅風味 備考: 母の日メニュー
メイン ① メイン② 煮物① 煮物② 炒め物① 炒め物② 和え物① 和え物② 佃煮・漬物	5月13日(月) 豚肉と野菜のケチャップ炒め ぶり竜田・野菜あんかけ 小松菜と厚揚げの煮浸し きのこの甘辛煮 茄子のイタリアンサラダ 竹輪の金平風 ミニハンバーグ・おろしソース 根菜の温野菜サラダ 生姜の佃煮 備考:	5月14日(火) 回鍋肉 麻婆豆腐 大根の白湯煮 肉焼売 チンゲン菜の中華風煮浸し 春雨サラダ ナムル にら玉炒め ザーサイの漬物 備考: 中華の日、ツナの炊き込みご飯	5月15日(水) 鶏肉の照り焼き 野菜かき揚げ 車麩の含め煮 ごぼうの梅風味和え お豆のヘルシーサラダ えび団子・チリソース 小松菜の塩炒め アスパラのバター炒め きのこの佃煮 備考:	5月16日(木) ホッケの七味焼き 豚肉の甘辛煮 もやしの彩り炒め 菜の花のごま和え グリーンピースとハムの炒め ツナのマヨサラダ ★切干大根の青じそサラダ チキンナゲット お漬物 備考:	5月17日(金) スペイン風オムレツ 魚介と野菜のバジル炒め がんもの含め煮 きゃべつの柑橘風味和え チンゲン菜の坦々炒め わかめのボン酢和え マカロニサラダ 南瓜の甘煮 高菜油炒め 備考:
メイン ① メイン② 煮物① 煮物② 炒め物① 炒め物② 和え物① 和え物② 佃煮・漬物	5月20日(月) 豚肉と野菜のねぎ塩炒め たら味噌漬け焼き 巾着煮 切干大根と山クラゲの煮物 竹の子のオイスター炒め ほうれん草のなめ茸和え ブロッコリーとチーズの和え物 紫キャベツの洋風甘酢漬け お漬物 備考: 生姜の炊き込みご飯	5月21日(火) 韓国風ピリ辛チキン 温野菜 かぶのそぼろ煮 じゃがいもの明太マヨ炒め たたきごぼうのごま和え 玉ねぎの白ブドウ酢和え きのこのアヒージョ風 菜の花のお浸し 豆の甘煮 備考:	5月22日(水) さばの塩麹焼き 豚肉と野菜のブルコギ風炒め さつま揚げの煮物 茄子の生姜風味 南瓜と枝豆のサラダ ゴーヤーのおかか和え もずくの酢の物 白菜のコールスローサラダ お漬物 備考:	5月23日(木) 鶏肉の漬け焼きあごだし風味 ミートオムレツ・トマトソース 冬瓜のかにかまあん 卵の花 コーンとツナのごま醤油和え ごぼうとナッツのサラダ いんげんの煮浸し カリフラワーのガーリック炒め お漬物 備考: シーチキンの日	5月24日(金) 肉団子・黒酢あんかけ メバルの幽庵焼き(小麦) もやしとメンマの塩炒め ★豆腐の田楽風(味噌ジンジャーソース) 長芋と茎ワサビのサラダ パプリカマリネ きゃべつの胡麻ドレ和え 小松菜のお浸し 高菜油炒め 備考:
メイン ① メイン② 煮物① 煮物② 炒め物① 炒め物② 和え物① 和え物② 佃煮・漬物	5月27日(月) 豚肉と野菜のキムチ炒め アジの照り焼き 一口がんと豆竹輪の煮物 もやしの煮浸し ごこみのごま和え さつま芋とチーズのサラダ ピリ辛こんにゃく 大根菜の炒め煮 黒豆の甘煮 備考: こんにゃくの日	5月28日(火) 豆腐のオクラあんかけ 和風キッシュ ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ にんにくの芽の味噌炒め 甘辛蓮根生姜煮 アスパラのシーザーサラダ きゅうりとザーサイのピリ辛和え きくらげの梅風味 備考: きのご飯	5月29日(水) きのこデミハンバーグ かぶのコンソメ煮 ブロッコリーのガーリック炒め アスパラのレモン風味炒め バジルのマカロニサラダ みかん入り酢きゃべつ 南瓜のメープルシロップ煮 セロリの漬物 備考:	5月30日(木) 鶏肉のレモンベッパ焼き 茄子のドライカレー風 大根の煮物 竹の子の味噌炒め 野菜の彩り炒め お豆の煮物 白菜のゆず風味和え コーンポタージュ風サラダ お漬物 備考:	5月31日(金) さわらの山椒風味焼き 豚肉と野菜のピリ辛炒め 里芋のバター醤油炒め 笹かまの煮物 ズッキーニのバジル炒め ほうれん草とえのきのお浸し 人参の洋風甘酢和え カニ風味サラダ 生姜の佃煮 備考: