

ほがらかコース献立表(案)

メイン① 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	4月29日(月) お休み	4月30日(火) 豚すき煮風 白菜の白湯炒め れんこんの青じそ風味和え ミニ白身フライ お漬物	5月1日(水) さばのピリ辛コチュジャン焼き ぜんまいの煮物 ニラ玉炒め いんげんのごま和え カリフラワーのカレー甘酢漬け きのこの佃煮	5月2日(木) 鶏肉のチリソース 竹の子のオイスター炒め 大根のみそ煮 きゃべつのひじきのポン酢和え ミニかしわ餅 お漬物	5月3日(金) お休み
	備考:	備考:	備考:	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	備考:
メイン① 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月6日(月) お休み	5月7日(火) 鶏肉の照り焼き いんげんのバター炒め ジャーマンポテト風 オムレツ 紫キャベツの洋風甘酢漬け きくらげの梅風味	5月8日(水) 豚肉と野菜の焼き肉風炒め 冬瓜のかにかまあん ほうれん草のごま醤油和え ツナのマヨサラダ きゅうりの佃煮	5月9日(木) アジフライ 野菜のソース炒め 茄子ときのこのガーリック炒め ★切干大根の青じそサラダ 菜の花のお浸し お漬物	5月10日(金) きのこデミハンバーグ 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのトマトドレッシング和え ミニケーキ セロリの漬物
	備考:	備考:	備考: 山菜ご飯	備考:	備考: 母の日メニュー
メイン① 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月13日(月) 鶏肉の海苔塩焼き 蓮根のカレー風味炒め ぜんまいの炒め煮 茄子の生姜風味 人参の甘酢和え 豆の甘煮	5月14日(火) 肉団子・黒酢あんかけ 金平ごぼう ミニコロケ ほうれん草のおかか和え お漬物	5月15日(水) 豚肉のオイスター炒め かに玉 チンゲン菜のナムル 海鮮焼売 ザーサイの漬物	5月16日(木) タラの塩麹焼き 野菜のにんにく醤油炒め 白菜と高野豆腐の煮物 菜の花のごま和え 八幡巻 お漬物	5月17日(金) さば竜田・梅ソース きのこのバジル炒め 里芋入り根菜の煮物 豆腐のオクラあんかけ 玉ねぎの洋風甘酢和え 生姜の佃煮
	備考: 中華の週	備考: ツナの炊き込みご飯	備考: 中華の日	備考:	備考:
メイン① 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月20日(月) ホッケの塩焼き ブロッコリーの醤油オイル炒め 大根と竹輪の煮物 チンゲン菜のお浸し さつま芋の甘煮 お漬物	5月21日(火) 豚肉と野菜のキムチ炒め 炊き合わせ 茄子の煮浸し 蓮根の柑橘風味和え 豆の甘煮	5月22日(水) タラのムニエル にんにくの芽の塩炒め ひじきの煮物 菜の花のナムル マカロニサラダ 豆の甘煮	5月23日(木) 豆腐ハンバーグ・甘酢あん 山菜の煮物 ごぼうのみそ炒め しろ菜とツナのマヨサラダ お漬物	5月24日(金) チキンカツ・温野菜添え 小松菜と厚揚げの煮浸し わかめとかにかまの酢の物 南瓜と枝豆のサラダ お漬物
	備考: 生姜の炊き込みご飯	備考:	備考:	備考:	備考:
メイン① 副菜① 副菜② 副菜③ 副菜④ 漬物・佃煮	5月27日(月) 豚肉と野菜のねぎ塩炒め こんにゃくと一口がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え ★豆腐の田楽風(味噌ジンジャーソース) きのこの佃煮	5月28日(火) さわらの西京焼き 小松菜ともやしの玉子炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーのピリ辛塩炒め 玉ねぎの白ブドウ酢和え お漬物	5月29日(水) 鶏肉の塩麹焼き 野菜のカレー風味炒め ふきの煮物 もやしとハムのさっぱり和え お豆のサラダ お漬物	5月30日(木) メンチカツ・温野菜添え 根菜の炒め煮 茄子のポン酢和え ポテトサラダ きくらげの梅風味	5月31日(金) アジの利休焼き ほうれん草の煮浸し 笹かまの煮物 蒸し鶏のにんにく醤油炒め さつまいもサラダ お漬物
	備考:	備考: きのご飯	備考:	備考:	備考: