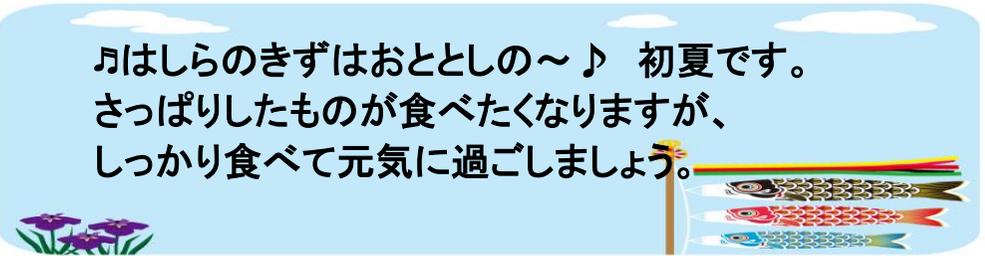


令和 5年 5月度 やっとかめ献立表

<p>1日(月)</p> <p>豚肉と茄子炒め オクラとトマトおかか和え エンドウの卵とじ 味噌汁・マンゴー みたらし団子</p>	<p>2日(火) 八十八夜</p> <p>鶏唐おろしソース 明太ポテサラ アスパラときのこ炒め 味噌汁・セミノール 抹茶蒸しパン</p>	<p>3日(水) ㊦</p> <p>海老と豆腐のチリソース 人参とエノキの胡麻和え 法連草のとろろかけ 豚汁・パイン なごやん</p>	<p>4日(木) ㊦</p> <p>チキン南蛮 アボカド南瓜サラダ 揚げ茄子とエンドウ煮 味噌汁・キウイ フルーツ寒天</p>	<p>5日(金) ㊦ 端午の節句</p> <p>五目ちらし 茶碗蒸し 野菜天 貝汁・いちご ちまき</p>	<p>6日(土)</p> <p>ささ身ポテト照り焼き 五目おから アサリの酢味噌和え けんちん汁・バナナ 甘納豆マフィン</p>
<p>8日(月)</p> <p>カレイの唐揚げ 海老と青梗菜炒め 豚バラ煮やっこ 吸物・オレンジ ハニーレモントースト</p>	<p>9日(火)</p> <p>三色そばろ 茄子とピーマン炒め コールスローサラダ 豚汁・洋梨 プリン</p>	<p>10日(水) 誕生日会</p> <p>天婦羅盛合せ 茶碗蒸し カニもずく 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ</p>	<p>11日(木)</p> <p>チンジャオロース 春雨サラダ 海老焼売 中華スープ・杏仁豆腐 チョコバナナマフィン</p>	<p>12日(金)</p> <p>鱈の煮つけ 高野と小松菜の卵とじ 人参シリシリ 味噌汁・味飯・みかん わらび餅</p>	<p>13日(土)</p> <p>ソイカツ マカロニサラダ ひじきと厚揚げ甘辛煮 かきたま汁・黄桃 たい焼き</p>
<p>15日(月)</p> <p>チャーハン 大根サラダ 麻婆豆腐 ワタンスープ・杏仁豆腐 水ようかん</p>	<p>16日(火)</p> <p>鮭のムニエル 青菜と人参のゴマ和え ニラもやし炒め きのこ洋風スープ・苺 フレンチトースト</p>	<p>17日(水)</p> <p>白身魚とトマト焼 小松菜の生姜和え 肉味噌大根 貝汁・ヨーグルト 珈琲ゼリー</p>	<p>18日(木)</p> <p>茄子のプルコギ風 ブロッコリーサラダ 五目ひじき 味噌汁・牛乳寒 バームクーヘン</p>	<p>19日(金) おやつ作り</p> <p>ぶたしゃぶサラダ 豆腐と枝豆くず煮 出し巻き玉子 味噌汁・メロン フルーツサンド</p>	<p>20日(土)</p> <p>ブリの生姜焼き ひき肉と南瓜炒め煮 もやしのゆかりナムル 味噌汁・みかん いきなり団子</p>
<p>22日(月)</p> <p>鱈の五目餡かけ 胡瓜と茗荷の酢の物 くだき青菜豆腐 味噌汁・りんご ベイクドチーズケーキ</p>	<p>23日(火)</p> <p>海老フライ ささ身とブロッコリー胡麻和 切干大根煮 コーンスープ・パイン いもだんご</p>	<p>24日(水)</p> <p>豆腐チャンプルー 茄子とエリンギ煮浸し トマトとアボカドサラダ 味噌汁・キウイ わらび餅</p>	<p>25日(木) やっとかめ喫茶</p> <p>鮭のみそ焼き 大根明太和え 五目おから 吸物・味飯・洋梨</p>	<p>26日(金)</p> <p>野菜天ぷら ニラもやし炒め おくらトマトもずく酢 味噌汁・マンゴー マヨチートースト</p>	<p>27日(土)</p> <p>肉豆腐 法蓮草お浸し さつま揚げと大根煮 味噌汁・ライチ お好み焼き</p>
<p>29日(月)</p> <p>煮込みハンバーグ もやしの卵炒め 大根サラダ クラムチャウダー・バナ カステラ</p>	<p>30日(火)</p> <p>豚と芋のマーマレード煮 切干大根甘酢煮 ピーマンとシメジ炒め 味噌汁・白桃 アップルパイ</p>	<p>31日(水)</p> <p>無水カレー コールスローサラダ パプリカ炒め 豆乳汁・スイカ プリン</p>	 <p>月はしらのきずはおとしの〜♪ 初夏です。 さっぱりしたものが食べたくなりますが、 しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p>		