



# 5月の献立



日	曜日	献立テーマ	献立詳細	アレルギー情報 (小麦 乳 玉子 えび かに 落花生 そば)
1日	水	和を味わう	玄米ごはん/鶏の照り焼き/牛蒡のから揚げ/青菜の煮びたし /お味噌汁	小麦粉
2日	木	魚を楽しむ、洋食焼き	麦ごはん/サーモンのタルタル焼き/じゃがいものカレー風味 /ほうれん草の和え物/スープ	卵
3日	金			
4日	土			
5日	日			
6日	月			
7日	火	おかえりなさい、 みんなの好きなお献立	雑穀ごはん/鶏のから揚げ/蒸野菜/マカロニサラダ/コンソメスープ	小麦粉 卵
8日	水	新メニューだよ、DON!	豚丼/ひじきの煮物/具沢山味噌汁	
9日	木	海鮮たっぷり	白ごはん/海鮮とお野菜の炒めもの/プチパスタ/蓮根チップス /スープ	海老 小麦粉
10日	金	中華を味わう	黒米ごはん/肉団子の甘酢餡かけ/ナムル/ぱりぱり胡瓜/中華スープ	小麦粉 卵
11日	土			
12日	日			
13日	月	洋食をたのしもう	白ごはん/スペアリブ風/ミモザサラダ/ミネストローネ	卵
14日	火	カレーの日	バターチキンカレー/サラダ/スープ	小麦粉
15日	水	お魚もおいしいよ	十六穀ごはん/ちゃんちゃん焼き/青菜の磯和え/海藻サラダ /きのこスープ	小麦粉 卵 牛乳
16日	木	美腸活ランチ	玄米ごはん/鶏の麩蒸し/きのこのソテー/ごぼうから揚げ /ワカメのスープ	
17日	金	暑くなってきたね! 冷静うどん	冷静うどん/切り干し大根の煮物/お野菜の浅漬け	小麦
18日	土			
19日	日			
20日	月	インドを旅しよう	麦ごはん/タンドリーchicken/コールスローサラダ /ベジタブルソテー/スープ	小麦粉
21日	火	和ランチ	玄米ごはん/お魚のホイル焼き/南瓜のサラダ/青菜の和え物 /お味噌汁	
22日	水	試験にカツ! DON!	ソースかつ丼/ほうれん草のスープ/お漬物	小麦粉 卵
23日	木			
24日	金			
25日	土			
26日	日			
27日	月	おばんざい定食	白ごはん/お魚の味噌煮/ひじきのにももの/青菜とお揚げのごま酢和え /豚汁	
28日	火	メキシコを旅しよう!	タコライス/お野菜ディップ/鶏のスープ	卵
29日	水	中華ランチ	白ごはん/八宝菜/春雨サラダ/野菜の唐揚げ/ニラの中華スープ	海老 卵 小麦粉
30日	木	カフェランチ	全粒粉パン/スペインオムレツ/ミックスサラダ/ミニパスタ /ミネストローネスープ	小麦 乳 卵
31日	金	韓国を旅しよう!	麦ごはん/ヤンニョムチキン/大根カクテキ風/ナムル /ピリッとスープ	小麦 乳