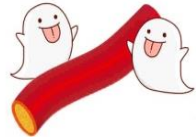



5月献立予定表



5月の目標「生活リズムを整えよう！」
日の光を浴びよう！ 朝ごはんを食べよう！
身体を動かしたり、本を読んだり、昼間はしっかり活動しよう！



		水	木	金	土
		1	2	3	4
		海老天丼 野菜のごま和え おすすめもう一品 みそ汁	ちらし寿司 殻付ほたてグラタン レアストロベリーケーキ 玉葱コンソメスープ	赤飯 かのにふわふわ豆腐と 野菜の煮物 笹団子 みそ汁	アジ大葉フライ おすすめもう一品 季節のサラダ みそ汁
6	7	8	9	10	11
チーズインハンバーグ ポテトサラダ ニンジングラッセ コンソメスープ	鮭の生姜野菜あんかけ おすすめもう一品 鶏と野菜の包み揚げ みそ汁	鶏のみぞれ煮 千切り大根いなかな煮 ナスの味噌炒め みそ汁	骨取りさば塩焼 おすすめもう一品 鶏と野菜の煮物 みそ汁	かれい生姜醤油煮 豚と大根の煮物 野菜ナムル みそ汁	厚揚げとキノコの玉子とし おすすめもう一品 チンゲン菜のコンソメ煮 みそ汁
13	14	15	16	17	18
カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト みそ汁	豚肉と玉ねぎの炒め物 かぼちゃの煮物 春菊としめじのお浸し みそ汁	赤魚西京焼 おすすめもう一品 きのこ鶏の生姜煮 みそ汁	グリルチキン おすすめもう一品 マカロニサラダ みそ汁	ミックスフライ おすすめもう一品 生姜のせ冷奴 みそ汁	肉野菜煮物 おすすめもう一品 茄子とほうれん草の とぼろ和え みそ汁
20	21	22	23	24	25
肉団子 おすすめもう一品 春雨サラダ みそ汁	かれい生姜醤油煮 おすすめもう一品 ちくわと野菜の煮物 みそ汁	三色丼 おすすめもう一品 胡麻豆腐 みそ汁	中華春巻 おすすめもう一品 さつまいものレモン煮 わかめスープ	鶏肉のトマトガーリック 煮込み おすすめもう一品 ウインナーの玉子炒め みそ汁	炊き込みご飯 ナスとピーマンの生姜焼き チンゲン菜のコンソメ煮 みそ汁
27	28	29	30	31	
牛肉とキャベツの味噌炒め あんかけ豆腐 ほうれん草と人参の 胡麻和え みそ汁	和風おろしハンバーグ ほうれん草のペーコンソテー かぼちゃのサラダ コンソメスープ	カレイ柚庵焼 あさりとキャベツの生姜和え おすすめもう一品 みそ汁	豚と玉ねぎの生姜焼き おすすめもう一品 カニカマ入り酢の物 みそ汁	さば味噌煮 おすすめもう一品 キャベツのゆかり和え みそ汁	