5月　お弁当メニュー

日・（曜）	献　立	材料と体内での働き			日・（曜）	献　立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
1 （火）	ハンバーグおろしソース マカロニサラダ 竹の子のそぼろ炒め チンゲン菜のナムル	ごはん マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ ささみフライ ハム 豚挽肉	大根・トマト 生姜・竹の子 人参・チンゲン菜 コーン・玉ねぎ	18 （金）	ヤンニョムチキン 明太スパゲティ オムレツ 菜の花のピーナッツ和え	ごはん パスタ	唐揚げ 明太子 オムレツ ピーナッツ	トマト・人参 玉ねぎ パセリ 菜の花
2 （水）	鶏の照り焼き キャベツサラダ さつま揚げの生姜醤油 甘辛肉団子	ごはん	チキン・昆布 ささみ・油揚げ 五目やさい 肉団子	キャベツ・人参 玉ねぎ ピーマン 生姜	21 （月）	肉詰め串フライ二種 キャベツサラダ チヂミ 炒り玉子	ごはん マヨネーズ	ピーマン肉詰め なす肉詰め ツナ・玉子 チヂミ	キャベツ コーン・玉ねぎ 人参 グリンピース
7 （月）	キーマカレークノーデル 春雨サラダ 棒天 若芽のナムル	ごはん 春雨 白いりごま	クノーデル カニカマ 棒天 わかめ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	22 （火）	家常豆腐 高菜スパゲティ 餃子フライ 金平ごぼう	ごはん パスタ 白いりごま	豚挽肉 厚揚げ 餃子フライ	玉ねぎ・生姜 人参・高菜炒め きくらげ・ごぼう ニラ
8 （火）	牛焼肉 ボンゴレスパゲティ じゃが芋のそぼろあん 菜の花の煮浸し	ごはん パスタ じゃがいも	牛肉 あさり 豚挽肉 油揚げ	キャベツ・にんにく 玉ねぎ・菜の花 人参 カイエンペッパー	23 （水）	白身魚のチリソース 合鴨サラダ さつま揚げの生姜醤油 チンゲン菜のザーサイのナムル	ごはん 春雨 白すりごま	白身唐揚げ 合鴨 やさい天	トマト・チンゲン菜 長ネギ・ザーサイ きゅうり・玉ねぎ 生姜
9 （水）	鶏の唐揚げ 花焼売 大根と竹輪のごま酢和え 真砂炒め	ごはん 白すりごま こんにゃく	唐揚げ シューマイ 竹輪 明太子	インゲン 大根 人参 キャベツ	24 （木）	豚のピリ辛味噌炒め 大根のカニカマあん ごぼうサラダ オクラの塩昆布和え	ごはん 白すりごま マヨネーズ	豚バラ 塩昆布 カニカマ	玉ねぎ・人参 キャベツ・オクラ 生姜・ごぼう 大根
10 （木）	紫蘇ささみカツ＆ミニ串フライ 田舎煮 ニシンの照り焼き カニカマと若芽の酢の物	ごはん	紫蘇ささみカツ ウィンナー串 さつま揚げ・ニシン わかめ・カニカマ	キャベツ 大根 人参 干しいたけ	25 （金）	休み3			
11 （金）	根菜鶏つくねバーグ 麻婆豆腐 野菜コロッケ チンゲン菜のナムル	ごはん	根菜つくねバーグ 豆腐 豚挽肉 野菜コロッケ	わさび菜 玉ねぎ・チンゲン菜 長ネギ・ザーサイ 生姜	28 （月）	休み			
14 （月）	休み				29 （火）	ひれかつ 和風カレー 大根のごま酢和え 小松菜の煮浸し	ごはん 白いりごま	ひれかつ 豚小間 ツナ カニカマ	キャベツ・小松菜 玉ねぎ 大根 かいわれ大根
15 （火）	休み				30 （水）	チキンステーキ＆オムレツ 竹の子のそぼろ炒め 水餃子 大豆煮	ごはん パスタ	チキン・豚挽肉 オムレツ 水餃子 大豆	パセリ・トマト 人参 干しいたけ 竹の子
16 （水）	休み				31 （木）	明太子コロッケ 春雨サラダ 小判ひろうず 若芽のナムル	ごはん 春雨 白いりごま	コロッケ カニカマ 小判ひろうず わかめ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
17 （木）	休み								