

5 月のお弁当メニュー表



月	火	水	木	金	土
31 日 ・ 白飯 ・ 鮭のコーンマヨネーズ焼き ・ つくね団子の照り焼き ・ 大根とツナの煮物 ・ ごぼうサラダ					1 日 ・ 白飯 ・ 白身魚のつけ焼き ・ ゆで豚の酢味噌がけ ・ さつま芋と昆布の煮物 ・ 白菜のごま和え
3 日 ・ 白飯 ・ 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 ・ 牛肉となすの炒め物 ・ キャベツと春雨の中華風うま炒め ・ 法蓮草のなめ茸和え	4 日 ・ 白飯 ・ 鯖の西京焼き ・ 鶏肉のレモン煮 ・ 青梗菜のたらこ炒め ・ キャベツの辛子和え	5 日 ・ 変わり飯 ・ 鯖の韓国風甘みそ焼き ・ 肉団子の甘酢あんかけ ・ ジャガ芋の煮物 ・ グリーンサラダ	6 日 ・ 白飯 ・ 茹で鮭 ・ 皿うどん ・ 金時豆の甘煮 ・ 胡瓜とイカの酢味噌和え	7 日 ・ 白飯 ・ 鰯の南蛮漬け ・ 鶏肉のハニーマスタード焼き ・ 厚揚げの蟹あんかけ ・ 胡瓜とゆかり和え	8 日 ・ 白飯 ・ 鯖の西京焼き ・ 豚肉の中華炒め ・ 大根の生姜風煮 ・ 胡瓜と桜エビの酢の物
10 日 ・ 白飯 ・ 鯛のトマト煮 ・ 浦上そばろ ・ ソラマメと海老の塩炒め ・ 大根のワサビ酢和え	11 日 ・ 白飯 ・ 白身魚の香草焼き ・ 鶏のからあげ ・ 和風パスタ ・ 法蓮草のピーナツ和え	12 日 ・ 白飯 ・ 鰯の塩焼き ・ 豚と玉ねぎのカレー炒め ・ 野菜巾着の煮物 ・ 小松菜としらすの胡麻和え	13 日 ・ 白飯 ・ シーフードグラタン ・ 鶏ミンチの信田蒸し ・ ブロッコリーとウィンナーの炒め物 ・ 白菜とツナのおかかポン酢和え	14 日 ・ 白飯 ・ 南瓜コロッケ ・ 豚肉の野菜巻き ・ 大根とイカの煮物 ・ 胡瓜としめじの味噌マヨ和え	15 日 ・ 白飯 ・ 鯛の香草焼き ・ 肉じゃが ・ オムレツ ・ 小松菜のレモン醤油和え

月	火	水	木	金	土
17日 ・ 白飯 ・ 鯖の香味ソースかけ ・ ブルコギ風炒め物 ・ 筍と若布のさっと煮 ・ 白菜の柚子和え	18日 ・ 白飯 ・ 白身魚の山路焼き ・ 牛肉と白菜の細切炒め ・ 竹輪と人参の金平 ・ もやし中華和え	19日 ・ 白飯 ・ 鯖の梅マヨネーズ焼き ・ ロールキャベツ ・ 小松菜とベーコンの中華炒め ・ 胡瓜と若布のマヨネーズ和え	20日 ・ 白飯 ・ 鯖の磯辺焼き ・ 牛肉の時雨煮 ・ 高野の卵とじ ・ ひじきのサラダ	21日 ・ 白飯 ・ カレイの明太子あん ・ みそ焼肉 ・ 里芋の煮物 ・ オクラの塩昆布和え	22日 ・ 白飯 ・ メバルの味噌煮 ・ ジャガ芋と絹さやの牛肉炒め ・ 茄子の田舎煮 ・ キャベツのフレンチドレッシング和え
24日 ・ 白飯 ・ 野菜つみれのみぞれあんかけ ・ 牛肉の柳川風 ・ しいたけと蒟蒻の煮物 ・ レンコンサラダ	25日 ・ 白飯 ・ 鯛のピリ辛マヨ焼き ・ 焼きそば ・ 大根田楽 ・ 小松菜の梅肉和え	26日 ・ 白飯 ・ 鮭のごま焼き ・ 豚肉と里芋の旨煮 ・ コキールフライ ・ 大根の甘酢和え	27日 ・ 白飯 ・ カレイの粒マスタード焼き ・ 里芋と豚ひき肉の味噌炒め ・ マカロニのケチャップ炒め ・ 南瓜サラダ	28日 ・ 白飯 ・ 鮭のチーズ焼き ・ 鶏ときのこのオイスター炒め ・ インゲンの炒め煮 ・ キャベツとツナのサラダ	29日 ・ 白飯 ・ はんぺんフライ ・ 肉団子のトマト煮こみ ・ 法蓮草のカレー炒め ・ 菜の花のわさびマヨネーズ和え

アレルギーがあられる方は別メニューにて対応致します
 メニューはあくまで予定です。
 急遽メニューが変更になる場合もありますのでご了承ください。
 追加・キャンセル等の変更は**当日の12時まで**にご連絡ください。



社会福祉法人 **小榊アスカ福祉会**
 配食サービス事業
 長崎市みなと坂1丁目6番35号
 TEL:095-834-4141