


5 月のお弁当メニュー表



月	火	水	木	金	土
		1 日 ・ 白飯 ・ 白身魚のチャンチャン焼き ・ チンジャオロース風 ・ しらたきのたらこ煮 ・ かぼちゃサラダ	2 日 ・ 白飯 ・ 太刀魚の土佐煮 ・ グリルチキン ・ 小松菜の煮びたし ・ 里芋のしそ昆布和え	3 日 ・ 白飯 ・ 赤魚のごま焼き ・ 豚肉のマスタード焼き ・ ジャガ芋の海苔塩炒め ・ 切干大根のドレッシング和え	4 日 ・ 白飯 ・ 鮭の照り焼き ・ 鶏肉のレモン煮 ・ ほうれん草とベーコンのソテー ・ きゅうりのツナ和え
6 日 ・ 白飯 ・ 鯖の西京焼き ・ 豚肉の中華炒め ・ 大根の生姜風煮 ・ 胡瓜と桜エビの塩昆布和え	7 日 ・ 白飯 ・ 白身魚のバター醤油焼き ・ 肉詰めいなり ・ ブロッコリーとソーセージ ・ 大根の和風マヨ和え	8 日 ・ 白飯 ・ 鰹のつけ焼き ・ 皿うどん ・ 金時豆の甘煮 ・ 胡瓜とイカの酢味噌和え	9 日 ・ 白飯 ・ 赤魚の野菜あんかけ ・ 鶏肉のバターポン酢炒め ・ 厚揚げと茄子の含め煮 ・ 白菜の甘酢和え	10 日 ・ 白飯 ・ 鮭の塩こうじ焼き ・ トーフナゲット ・ スペイン風オムレツ ・ ほうれん草のお浸し	11 日 ・ 白飯 ・ 鯖の煮つけ ・ 野菜の牛肉巻き ・ キャベツと春雨の旨いため ・ ブロッコリーの海苔和え
13 日 ・ 白飯 ・ 白身魚の香草焼き ・ シーフードグラタン ・ 野菜のカレー炒め ・ 小松菜のピーナツ和え	14 日 ・ 白飯 ・ 鯛の香味焼き ・ しゅうまい ・ ごぼうの卵とじ ・ オクラの梅おほかか和え	15 日 ・ 白飯 ・ 白身魚の粒マスタード焼き ・ 豚肉レタスの塩炒め ・ 野菜巾着の煮物 ・ ふきのお浸し	16 日 ・ 白飯 ・ 鯖の幽庵焼き ・ メンチカツ ・ 大根田楽 ・ スパゲティサラダ	17 日 ・ 白飯 ・ エビチリソース ・ マーボー茄子 ・ 小松菜と卵の中華炒め ・ かぼちゃのごま和え	18 日 ・ 白飯 ・ メバルのピカタ ・ ロールキャベツ ・ 金平ごぼう ・ いんげんのツナマヨ和え

月	火	水	木	金	土
20日	21日	22日	23日	24日	25日
<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鰯のごまドレがけ 牛肉と大豆の甘辛炒め イカと野菜の旨煮 白菜と油揚げの柚子マヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 タラのレモンソースがけ みそ焼肉 茄子のそぼろあんかけ キャベツと青菜と昆布のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 コーンコロッセ 豚肉の梅肉和え 大根の炒め煮 青梗菜とえのきのピリ辛和え 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鰯の生姜焼き 焼きビーフン 五目豆煮 胡瓜とわかめの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 カレーの明太子あん 鶏のさっぱり煮 高野の卵とじ ひじきのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 ホキの磯部揚げ 里芋と豚ひき肉の中華風 野菜のコンソメ煮 南瓜サラダ
27日	28日	29日	30日	31日	
<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鮭のチーズ焼き 鶏ときのこのオイスター炒め さつま芋の蒸し大学芋 青梗菜と蒸し鶏のフレンチドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚と柚子胡椒焼き 牛肉のしぐれ煮 ニラと炒り玉子の海老塩炒め 小松菜と蒲鉾の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 鰯のトマトソースがけ 鶏の卵とじ さつま揚げと野菜の塩こうじ炒め 大根の塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 サバの塩焼き カレー肉じゃが いんげんの炒め煮 ほうれん草の土佐酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚のねぎソースがけ 肉団子の黒酢和え カボチャとひじきの煮物 菜の花の辛子マヨ和え 	

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11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