

献立表 5月分

3日

岡山県

郷土料理

月	火	水	木	金	土
1日 ごはん 鶏の竜田揚げ・おろしソース 南瓜の煮物 春雨の胡麻酢和え 味噌汁 漬物 649Kcal	2日 ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ ホウレン草のナムル スープ 漬物 493Kcal	3日 えびめし(岡山県) コーンコロック 海藻サラダ スープ 732Kcal	4日 ごはん チキン醤油マヨ焼き チンゲン菜の煮浸し レンコンのゆかり和え 味噌汁 漬物 609Kcal	5日 端午の節供特別料理 春色豆ご飯 鯖の大葉味噌焼き 若竹煮・鶏の唐揚げ葱入り 菜の花彩り浸し・フルーツ 清汁 726Kcal	6日 ごはん 白身魚の野菜あんかけ がんもの含め煮 ブロッコリーコーン和え 清汁 漬物 501Kcal
8日 ごはん 豚肉のもろみ炒め ひじき炒り煮 切り干し大根甘酢和え 清汁 漬物 629Kcal	9日 ごはん 揚げ出し豆腐 ピーマンのオイスターソース炒め もやしのポン酢和え 味噌汁 漬物 641Kcal	10日 ごはん タンドリーチキン ポテトのスープ煮 キャバツの菜種和え 味噌汁 漬物 610Kcal	11日 ごはん 白身魚の梅あんかけ 根菜煮 小松菜の胡麻味噌和え 清汁 漬物 615Kcal	12日 ごはん 豚じゃが 炒り豆腐 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁 漬物 688Kcal	13日 ごはん 松風焼 大根田楽 小松菜のお浸し 清汁 漬物 568Kcal
15日 ごはん 揚げ魚の葱ソース ポテトの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁 漬物 631Kcal	16日 ゆかりごはん 山菜たぬきそば お麩入り玉子とし ひじきマリネ 534Kcal	17日 他人丼 焼き豆腐の白味噌かけ チンゲン菜の土佐和え 清汁 729Kcal	18日 ごはん お好み焼き レンコン金平 オクラの梅肉和え 味噌汁 漬物 706Kcal	19日 ごはん 鶏の照り焼き 野菜炒め コーンサラダ 味噌汁 漬物 552Kcal	20日 ごはん 鯖の煮付け だし巻き玉子 わかめ酢 味噌汁 漬物 608Kcal
22日 そばろとし丼 ブロッコリーの胡麻和え 五目煮 赤だし 709Kcal	23日 ごはん 豚しゃぶ 金平ごぼう 菜の花のツナ和え 味噌汁 漬物 663Kcal	24日 ごはん 鱈の竜田揚げ 冬瓜湯葉あんかけ スパゲティサラダ 味噌汁 漬物 646Kcal	25日 ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 菜の花ドレッシング和え 味噌汁 漬物 659Kcal	26日 ごはん 鮭のムニエル 野菜入りマカロニソテー 山菜和え スープ 漬物 597Kcal	27日 シシリアンライス じゃが芋中華風煮 青じそ風味和え スープ 679Kcal
29日 ごはん 白身魚の磯煮 竹輪の曙揚げ 小松菜の錦糸和え 味噌汁 漬物 534Kcal	30日 木の葉丼(京都府) わかめと桜えびの酢の物 切り干し大根炒め煮 赤だし 603Kcal	31日 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の炊き合わせ カリフラワーの青菜和え 味噌汁 漬物 618Kcal			

30日

京都府

郷土料理