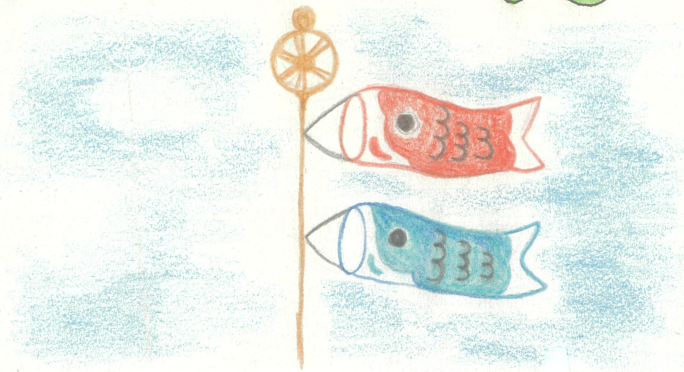


5月のこんだて



<p>2・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (切干大根 人参 刻み昆布) ・キャベツとさきみサラダ (玉ねぎ 人参 さきみ) ・しめじのみそ汁 ・三つ葉としらすおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>					<p>6・ごはん ・はたはたの一夜干し ・かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ 刻み昆布) ・春雨サラダ (切干大根 人参 わかめ) ・大根のみそ汁 ・パン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>7・鮭の混ぜごはん ・厚揚げとにら炒め (厚揚げ 玉ねぎ しいたけ) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ 人参 わかめ) ・小松菜のみそ汁 ・焼うどん ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p>9・ごはん ・魚のみそ焼き ・ひじきの煮物 (ごぼう 人参 いんげん) ・切干大根のナムル (切干大根 もやし 油揚げ) ・大根のみそ汁 ・黒米おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p>10・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃが芋のあんかけ (じゃがいも 人参 いんげん) ・小松菜のお浸し (小松菜 キャベツ 人参) ・わかめのみそ汁 ・かぼちゃのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>11・ひじきごはん (鶏ひき肉 人参 ひじき) ・ふきと根菜のきんぴら (ふき 人参 れんこん) ・もやしの海苔和え (もやし 小松菜 さきみ) ・玉ねぎのみそ汁 ・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ</p>	<p>12・キャベツと きのこのスパゲティ (鶏ひき肉 玉ねぎ しめじ) ・じゃがいものサラダ (じゃがいも きゅうり 人参) ・セロリのスープ ・のり巻きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>ぬか漬</p>	<p>13・ごはん ・魚の照り焼き ・新玉ねぎのみそ煮 (切干大根 玉ねぎ 油揚げ) ・キャベツのサラダ (キャベツ アスパラ 人参) ・すまし汁 ・サーターアングギー ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>14・昆布の混ぜごはん (鶏ひき肉 人参 刻み昆布) ・五目豆 (人参 れんこん ひよこ豆) ・もやしの酢の物 (小松菜 もやし わかめ) ・キャベツのみそ汁 ・りんごのパン ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	
<p>16・ごはん ・魚の塩焼き ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ レーズン) ・いんげんのごま和え (キャベツ いんげん さきみ) ・えのきのみそ汁 ・黒糖蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>17・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ごぼうの炒り煮 (ごぼう 人参 梅干) ・マカロニサラダ (じゃがいも ブロッコリー) ・もやしのみそ汁 ・五平餅 ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>18・ごはん ・ししゃものマリネ (玉ねぎ 人参) ・きんぴられんこん (人参 れんこん ごま) ・小松菜の梅和え ・キャベツのみそ汁 ・お野菜ケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>19・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉 ねぎ にら 豆腐) ・小松菜のおろし和え (小松菜 キャベツ 大根) ・れんこんのスープ ・ふかしじゃがいも ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ</p>	<p>20・ごはん ・ほっけの干物 ・厚揚げの煮物 (厚揚げ 人参 大根) ・もやしのお浸し (もやし 小松菜 しょうが) ・じゃがいものみそ汁 ・ふきみそおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢大根</p>	<p>21・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜とひじきの煮物 (ごぼう れんこん 高野豆腐) ・小松菜のおかか和え (キャベツ 小松菜 人参) ・まいたけのみそ汁 ・トマトゼリー ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	
<p>23・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (切干大根 れんこん 人参) ・かぼちゃのサラダ (じゃがいも 人参 玉ねぎ) ・長ねぎのみそ汁 ・雑穀おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干・フルーツ</p>	<p>24・ごはん ・じゃがいもと キャベツの煮物 (鶏肉 キャベツ じゃがいも) ・アスパラの梅和え (アスパラ 玉ねぎ さきみ) ・えのきのみそ汁 ・焼きビーフン ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>25・ごはん ・魚の塩焼き ・キャベツのごま和え (キャベツ 小松菜 ごま) ・ふきの煮物 (鶏ひき肉 ふき ごぼう) ・なめこのみそ汁 ・りんごのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>26・けんちんうどん (鶏肉 大根 ごぼう 長ねぎ) ・トマトのマリネサラダ (トマト 玉ねぎ えんどう) ・かぼちゃのごま和え (かぼちゃ ごま) ・鮭寿司おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>27・ごはん ・魚の西京焼き ・いんげんのごま和え (モロッコいんげん ごま) ・お麩じゃが煮 (じゃがいも 人参 お麩) ・えのきのみそ汁 ・芋かん ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>28・ごはん ・鶏肉のマリネ (玉ねぎ 人参 バセリ) ・キャベツのサラダ (きょういんげん 玉ねぎ) ・粉ふきいも ・長ねぎのスープ ・きび団子 ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	
<p>30・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元 大根) ・じゃがいものサラダ (ブロッコリー 人参) ・小松菜のスープ ・中華風おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>31・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜の煮物 (大根 人参 ごぼう) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ 人参 ゆかり) ・大根のみそ汁 ・大学芋 ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>～ 春の山菜 ふき ～ 5月の献立にも度々登場するふき。春の訪れとともに地中から顔を出す若芽はふきのとう。20日のふきみそおにぎりに使います。やがて花が咲きふきのとうの時期は終わり、細長く伸びた茎が食べられるようになります。11日のふきと根菜のきんぴらや27日のふきの煮物のように炒め物や煮物に使っていただきます。</p> 				