



5月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
朝ごはん		曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
朝ごはん	主菜	鶏つくねと高野豆腐の煮物	サバの味噌煮	鶏肉とエリンギの黒酢鍋かけ	豆腐チャンプルー	すり身ハンバーグ	厚揚げ豆腐の照り焼き	ホタテと野菜の塩あんかけ	ししゃも焼き	肉じゃが	野菜つみれの煮物	イワシのやわらかお酢煮	鶏のゆず胡椒焼き	サバの塩焼き	野菜たっぷり茹で豚ポロチン	鶏野菜炒めの卵とじ	鮭の塩焼き	ボン酢肉じゃが	手羽元と大根の甘酢煮	厚揚げ豆腐とトマトの中華風卵とじ	鶏照り焼き	すり身ハンバーグ	鶏と白菜の塩炒め	鯖のしょうが煮	野菜たっぷりポトフ	きのこの卵とじ	ししゃも焼き	鶏の甘酢照り焼き	鮭の塩焼き	鶏つくねと高野豆腐の煮物	サバの味噌煮	鶏肉とエリンギの黒酢鍋かけ		
	副菜	レンコンそぼろ煮	煮浸しの茄子と半熟煮玉子	じゃが芋のカンブラ風味噌炒め(福島県土料理)	きんぴらごぼう	切り干し大根	えのきベーコンと野菜蒸し焼き	出汁巻き玉子	ごぼうと大根の田舎煮	ひじき煮	揚げなすとインゲン豆の和風生姜あんかけ	厚揚げ豆腐と野菜のみぞれ煮	筑前煮	茶碗蒸し	スパムとパプリカの炒め物	まぐろの時雨煮	甘口玉子焼き	筍の土佐煮	あさりのしぐれ煮	茄子のオランダ煮	オクラとエリンギの醤油炒め	白身魚の南蛮漬	こんにやくピリ辛炒め	空心菜とハムの中華炒め	3種のきのこのバターソテー	大根と卵のこつてり煮	野菜とベーコンの洋風蒸し	筑前煮	甘口玉子焼き	レンコンそぼろ煮	煮浸しの茄子と半熟煮玉子	じゃが芋のカンブラ風味噌炒め(福島県土料理)		
	ごはん	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米むぎめし	白米炊き込みご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米混ぜご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米むぎめし	白米炊き込みご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥	白米むぎめし	白米炊き込みご飯	白米カレー	白米混ぜご飯	白米お粥	白米むぎめし	白米お粥		
5月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
晩ごはん		曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
晩ごはん	主菜	チキン南蛮	おでん	あんかけかた焼きそば	鶏唐揚げ	カレードリア	よだれ鶏	豚とメンマのねぎ塩炒め	タンドリーチキン	天ぷら	天津飯	とんかつ(味噌)(オイスター)	合挽き肉の和風おろしハンバーグ	イワシのかば焼き	エビフライ	酢豚	ミラノ風ドリア	鶏塩麹のから揚げ	回鍋肉	蟹クリームコロッケ	赤魚の粕漬	牛すき煮	豚の角煮と煮卵	サーモンのムニエル	麻婆茄子	鯖の西京焼き	マカロニグラタン	八宝菜	豚キムチ	チキン南蛮	おでん	あんかけかた焼きそば		
	副菜	豚バラと大根のこつくり煮	おでん	豚の喉肉の炙り焼き	トマトと卵の中華炒め	野菜のソテー	ほうれん草とコーンのバター炒め	五目焼きビーフン	ひよこ豆のチリコンカン	野菜と椎茸の含め煮	イカダツのから揚げ	空心菜のチャブチエ	きのこ野菜のカレー炒め	玉子と野菜の中華炒め	野菜のグラッセ	春巻き	ジャーマンポテト	韓国チヂミ	いか焼売	夏野菜のスタミナ炒め	茶碗蒸し	青パパイヤと鶏肉の煮物	ししゃもフライ	キャベツとベーコンのクリーム煮	えびシュウマイ	ささみの南蛮漬	ハニーコーンコロッケ	ニラまんじゅう	いか大根	豚バラと大根のこつくり煮	おでん	豚の喉肉の炙り焼き		
	小鉢1	タコときゅうりの酢の物	鶏皮ボン酢	タイ風春雨サラダ	生春巻き	蒸し魚の甘酢あんかけ	タコキムチ	枝豆の塩ゆで	柚子大根	モロヘイヤのお浸し	中華ホタテとキュウリの和え物	枝豆の塩昆布和え	もずくオクラ	梅しそキュウリ	白身魚のアリアリッパ	きゅうりと蒸し鶏のキムチ和え	タコのマリネ	キュウリのピリ辛ラー油和え	タコときゅうりの酢の物	エビのセビーチエ	もずく大根	タコおきキュウリ	枝豆の塩だれナムル	きのこのみぞれ和え	白菜キムチ	オクラの浅漬けおろし和え	塩辛クリームチーズ	タコの中華マリネ	小松菜ナムル	タコときゅうりの酢の物	鶏皮ボン酢	タイ風春雨サラダ		
	小鉢2	カニカマと竹輪のわさびマヨ和え	しめじとオクラの和え物	青パパイヤの漬物	ちくわのコチュジャン和え	オクラの胡麻和え	大根そぼろ煮	エビとオクラのボン酢ジュレ	オクラと人参のお浸し	ごま豆腐	しょうろ納豆(茨城県土料理)	ほうれん草のごま和え	もやし中華和え	なめこ山クラゲ	竹輪のクリームチーズ和え	紅あずま甘露煮	アボカドとカニのタルタル	味噌やっこ	ちくわの磯部揚げ	アボカドとカニカマのチヂミ和え	タケノコとほうれん草のお浸し	明太マヨじゃが	キュウリとかまぼこのオイスター炒め	中華わかめ	練棒鶏	中華クラゲ	春雨サラダ	わかめとしらすの冷奴	オクラとなめこの納豆	カニカマと竹輪のわさびマヨ和え	しめじとオクラの和え物	青パパイヤの漬物		
	ごはん	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし	白米むぎめし
	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	-	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー
	和汁物	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	清汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	清汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	中華スープ	中華スープ	コンソメスープ	清汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	
	麺類	冷やしそうめん	塩ラーメン	-	カレー南蛮	冷やしたぬき	しょうゆラーメン	豆乳味噌ラーメン	山菜そば・うどん	きつねそば・うどん	冷やし胡麻だれそば・うどん	きのこそば・うどん	冷やしそうめん	肉うどん・そば	クリームシチュー	冷やし中華	冷やしそうめん	塩ラーメン	みそラーメン	ビーフカレー	肉うどん・そば	とんこつラーメン	きのこそば・うどん	きつねそば・うどん	しょうゆラーメン	冷やしたぬき	カレー南蛮	塩ラーメン	ハヤシライス	冷やしそうめん	塩ラーメン	-		
	デザート	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜	コーヒゼリー	プリン	フルーツゼリー	ココナッツゼリー	牛乳プリン	白玉黒蜜		