










# 今週の献立表

【令和3年5月3日～令和3年5月9日】

	5月3日 (月)	5月4日 (火)	5月5日 (水)	5月6日 (木)	5月7日 (金)	5月8日 (土)	5月9日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* いわしの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 竹輪ともやしの金平</li> <li>☆きのこわかめのポン酢和え</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・1食ジャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩鮭</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> <li>☆3色サラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・1食ジャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>5月4日 みどりの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 竹輪ともやしの金平</li> <li>☆きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・1食ジャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> </ul>		<p>食事前には手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃも</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ピリ辛こんにゃく</li> <li>☆ごま和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・1食ジャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> </ul>
昼食	<p>5月3日</p>  <p>憲法記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 焼きそば</li> <li>* イカ天</li> <li>* 麻婆南瓜</li> <li>* ウィナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>☆小松菜とツナのサラダ</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉と新玉ねぎの炒め物</li> <li>* ハムカツ</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* 若竹煮</li> <li>☆梅肉酢和え</li> <li>☆フルーツ寒天</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 筍ごはん</li> <li>* あじフライ</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>* ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>☆3色ナムル</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・漬物</li> </ul> 
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鯖のプロバンス風</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>* 鶏とマカロニのグラタン風</li> <li>* こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>☆3色ナムル</li> <li>☆ごぼうサラダ</li> <li>☆フルーツのカルピス和え</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 揚げ豚肉のごま和え</li> <li>* 八宝菜</li> <li>* リヨネーズポテト</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> <li>☆キャベツのレモン和え</li> <li>☆オクラとコーンのサラダ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>* ダッカルビ風</li> <li>* カニクリームコロッケ</li> <li>* ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>* ポトフ</li> <li>☆ごぼうサラダ</li> <li>☆チョレギサラダ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<p>お母さん、いつもありがとう。</p> 

5月9日は、母の日です！



5月9日(日)は、母の日です。日頃、なかなか感謝の気持ちが言えない人も母の日には一緒に過ごしたり、

感謝の気持ちを伝えてみてはどうでしょうか？

