4日

こおりやま楽膳の選べる月間献立表

白菜の甘酢生姜和え

大根葉のちりめん炒め



チンゲン菜と玉ねぎのツナマヨ和え

チキンロール

● 楽膳 (保存版(1ヶ月)

スパゲッティサラダ

ほうれん草とささみの和え物

<u> </u>		未暗りほへるた	1 旧 服 立 仅	rakuzen 17	
※お肉メイン、	お魚メインから、毎日お好き	なお弁当をお選びください	。※副菜は両方共通です。※	お楽しみ弁当は、下部に詳細	細がございます。
第1週	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)
お肉メイン	かつとじ	牛すき煮	デミハンバーグ	焼きしゃぶ	鶏肉のピカタ
	海鮮ステーキ	厚揚げのオイスター炒め	☆キャベツとちくわの豚そぼろ炒め	かぼちゃのいとこ煮	にらともやしのとろみ炒め
お魚メイン	海鮮塩だれ炒め	マスのごま味噌焼き	ホキの香草焼き	ブリ大根	カレイの揚げ煮
	メンチカツ	厚揚げのオイスター炒め	キャベツとちくわの豚そぼろ炒め	かぼちゃのいとこ煮	にらともやしのとろみ炒め
共通副菜	高野豆腐と山菜の煮物	小松菜ときのこの煮浸し	大学芋	糸昆布の炒め煮	根菜と豆の黒ごまサラダ
	チンゲン菜のオイスターソース煮	ひじきサラダ	竹の子のピリ辛煮	ほうれん草の白和え	長芋の柚子風味
	大根なます	焼売	海藻サラダ	ヤングコーンの炒め物	山菜のお浸し
	うぐいす豆	フルーツ	きゃらぶき	香の物	香の物
お楽しみ弁当				うな重弁当	
第2週	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)
ナカソノン	プルコギ	肉団子のオイスター煮	鶏肉のきじ焼き	豚肉の塩こうじ炒め	チキンカツ トマトソース
お肉メイン	海老カツ	白はんぺんフライ	野菜と厚揚げの五目煮	大根のかに風味あんかけ	厚揚げのそぼろ煮
お魚メイン	ホキのカラフルタルタル焼き	鯖のマリネ風	天ぷら	アジフライ	☆鰆のごまだれ
	海老カツ	大根の鶏そぼろあんかけ	野菜と厚揚げの五目煮	ポークビーンズ	厚揚げのそぼろ煮
共通副菜	野菜の五目煮	キャベツのソテー	にんにくの芽の味噌バター炒め	ほうれん草と長芋のポン酢和え	チンゲン菜のソテー
	さつまいもの甘煮	煮豆	厚焼き玉子	糸昆布とさつま揚げの煮物	人参サラダ
	わかめの酢の物	わかめのナムル	しば漬とひじきの和風和え	木の葉しんじょう	☆空豆のソテーチーズ風味
	フルーツ	香の物	杏仁豆腐	香の物	金時豆
お楽しみ弁当				エビ天重弁当	
第3週	4/15(月)	4/16(火)	4/17(zk)	4/18(木)	4/19(金)
	鶏肉の甘酢あん	厚揚げと豚肉の味噌生姜炒め	鶏肉の唐揚げ	豚肉のレモン醤油炒め	ハンバーグ
お肉メイン	高野豆腐の煮物	車麩の卵とじ	大根とちくわの味噌煮	がんもとふきの煮物	さつまいもと糸昆布の煮物
お魚メイン	タラの梅マヨソース	鯖の塩こうじ焼き	ホキの香味だれ	アジの幽庵焼き	ブリの磯辺竜田揚げ
のボクゴノ	高野豆腐の煮物	車麩の卵とじ	大根とちくわの味噌煮	がんもとふきの煮物	さつまいもと糸昆布の煮物
	焼きビーフン	さつまいもと蓮根の甘辛煮	野菜塩だれ炒め	じゃがいもの海苔塩炒め	オムレツ
	11 1 1 1	/ ** - !! = ! ! **	1 10 44 0 4 4 5		_ 0.111

			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	香の物	しそ昆布	うぐいす豆	フルーツ	香の物
お楽しみ弁当				とんかつ弁当	
年 4 1 1 日	4/22/8	4/22/4/	4/24(-14)	4/25(+)	1/2C(A)
第4週	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
お肉メイン	油淋鶏	豚肉のお好み炒め	親子煮	牛肉のビビンバ風	鶏肉のクリーム煮
	八宝菜	彩り金平	海鮮団子の塩だれ炒め	スナップエンドウのソテー	粉ふき芋のたらこまぶし
お魚メイン	赤魚の煮付け	鯖の味噌煮	ブリの照り焼き	タラのチリソースがけ	アジの中華蒸し
	八宝菜	彩り金平	海鮮団子の塩だれ炒め	スナップエンドウのソテー	肉じゃが
共通副菜	れんこんの炒め煮	ナポリタン	ひじきと高野の煮物	かぼちゃとマカロニのトマト煮	白菜とツナの卵炒め
	ブロッコリーと豆のサラダ	かきあげ	切干大根のサラダ	なすのおかか煮	豆サラダ
	ミートボール	大根とツナのサラダ	水菜と木耳の炒め物	大豆の甘味噌和え	ほたて風味フライ
	香の物	金時豆	彩りゼリー	きゃらぶき	フルーツ
お楽しみ弁当				お楽しみ弁当	_

小松菜のごま和え

角昆布のおかか煮

め楽しの开当			お栄しみ开当	
第4週	4/29(月)	4/30(火)		
お肉メイン	昭和の日	チーズポークチャップ		
のトイン		★豆腐チャンプル		
お魚メイン		鰆の甘酢あんかけ		
		豆腐チャンプル		
		大根とあげの味噌炒め		
共通副菜		白菜のサラダ		
六旭則米		かみなりこんにゃく		
		フルーツ		

今月の

共通副菜

☆春が旬の食材「キャベツ」「筍」「わかめ」「スナップエンドウ」「空豆」「鰆」などを使用しました。 ☆4/3の「キャベツとちくわの豚そぼろ炒め」は、旬の食材「キャベツ」を使用しています。「春キャベツ」は葉が軟らかく甘みがあり人気の春野菜で

☆4/12の「鰆のごまだれ」は、旬の「鰆(サワラ)」を使用しています。漢字にも「春」という字が使われているように、春に多く収穫されることから 「春を告げる祝い魚」と言われていたそうです。

★4/30は「豆腐チャンプル」です。「チャンプル」とは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。

数4月 お楽しみ弁当メニュー

4/4(木)

うな重弁当 900円

竹の子のごまよごし

ピーマンの味噌炒め

4/18(木)

とんかつ弁当 900円

4/11(木)

エビ天重弁当 900円

4/25(木)

お楽しみ弁当 900円 ・酢豚・卵焼き・田舎金平・肉団子

※材料の都合により一部メニューが変更になる場合がございます。

5月

こおりやま楽膳の選べる月間献立表



※お肉メイン、お魚メインから、毎日お好きなお弁当をお選びください。※副菜は両方共通です。※お楽しみ弁当は、下部に詳細がございます。

			5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
ナルカンノン			鶏肉の香草焼き	メンチカツ・かぼちゃコロッケ	
お肉メイン			じゃがいもとツナのあっさり煮	鶏肉と野菜の塩炒め	
ナ・谷・ノ ノニ・			ホキのカレーマヨ焼き	鯖のムニエル	
お魚メイン			じゃがいもとツナのあっさり煮	鶏肉と野菜の塩炒め	憲法記念日
			なすのミートソース	ゆかりマカロニサラダ	7617 PO 761 P
共通副菜			ほうれん草のおかか和え	糸昆布の煮付け	
УСШЗУК			れんこんとちくわのピリ辛金平 うぐいす豆	いんげんのごま酢和え 香の物	
		_ /_ / 1 >			- /1 - / - \
	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)
お肉メイン		豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	鶏肉と野菜の揚げ浸し	豚肉のオイスターソース炒め	鶏肉のチーズ焼きデミソース
		ツナじゃが	肉味噌田楽	大根金平	チャプチェ
お魚メイン	上二共人口	海鮮団子のチリマョ	鯖の柚子胡椒煮	タラのきのこマヨ焼き	ホキのねぎあんかけ
	振替休日	ツナじゃが	肉味噌田楽	大根金平	チャプチェ
共通副菜		れんこんサラダ 大根の信田煮	スナップエンドウのバター醤油炒め 白菜の塩こうじ和え	ブロッコリーのソテー 餃子の磯辺揚げ	筍とふきの土佐煮 ポテトサラダ
		ほうれん草のソテー	わかめの当座煮	トマトマリネ	白菜のごま和え
		フルーツ	きゃらぶき	香の物	金時豆
お楽しみ弁当				エビ天重弁当	
	- 40/5		- /4 - / 1 \		- /1 - / 0 >
	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)
お肉メイン	肉豆腐	鶏肉の唐揚げ チーズ風味	かに玉	とんてき風炒め	鶏ちゃん風
	ふんわり天の生姜あんかけ	野菜の甘酢あん	筑前煮	長芋といんげんの煮物	がんもとなすの煮物
お魚メイン	カレイの唐揚げ 南部だれ	ホキの西京焼き	マスのチャンチャン焼き	鯖の野菜あんかけ	あじのきのこソースがけ
	ふんわり天の生姜あんかけ アスパラのうま塩そぼろ炒め	野菜の甘酢あん ほうれん草のさっぱり和え	筑前煮 高野豆腐の揚げ出し風	長芋といんげんの煮物 金平ごぼう	がんもとなすの煮物 スパゲティサラダ
#\Z =1 #	里芋の青のりマヨサラダ	豆腐のしんじょう	オニオンサラダ	キャベツのコールスローサラダ	
共通副菜	胡瓜のゆかり和え	かんぴょうの甘辛煮	ピーマンのツナ炒め	絹サヤとヤングコーンのソテー	ヤングコーンチャップ
	香の物	うぐいす豆	香の物	フルーツ	しそ昆布
お楽しみ弁当				とんかつ弁当	
	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)
	阪内の土毛老国	鶏肉のバーベキュー焼	焼売の甘酢野菜あん	豚肉の柳川風	★鶏肉のカオマンガイ風
お肉メイン	かぼちゃの揚げ煮	じゃがいもといかの煮物	根菜とさつま揚げの煮物	がんもの炊き合わせ	カボチャコロッケ
お魚メイン	鮭のセスー 孝	鰆の梅しそだれ	カレイの高菜煮	ホキのピザ風	アジの塩焼き
	かぼちゃのソテー	じゃがいもといかの煮物	根菜とさつま揚げの煮物	がんもの炊き合わせ	カボチャコロッケ
	キャベツとあさりの炒め煮	中華炒め	レンコン挟み揚げ	小松菜のツナ和え	チリコンカン
4.25回菜	ごぼうサラダ	カリフラワーのサウザン和え	糸昆布のごまサラダ	れんこんのペペロンチーノ	人参のごま和え
共通副菜	オクラの塩昆布和え	竹の子の金平	ブロッコリーのコンソメ炒め	キャベツの中華甘酢	小松菜のソテー
	香の物	金時豆	香の物	彩りゼリー	黒豆
	E 0710	亚 47 五	H - 7 1/2		
お楽しみ弁当	E 07170	亚 144 立	par - 2 174	うな重弁当	
お楽しみ弁当		5/28(火)	5/29(水)	うな重弁当 5/30(木)	5/31(金)
	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	
お肉メイン	5/27(月) 豚肉の生姜焼き 里芋のきのこおろしあんかけ	5/28(火) 鶏肉のゆず胡椒炒め ジャーマンポテト	5/29(水) ケチャップミートボール 春巻き	5/30(木) 豚肉のソテー ごまだれ かぼちゃのそぼろ煮	鶏南蛮 タルタルソース 大根とほたての煮物
お楽しみ弁当 お肉メイン お魚メイン	5/27(月) 豚肉の生姜焼き 里芋のきのこおろしあんかけ 鯖のピリ辛煮	5/28(火) 鶏肉のゆず胡椒炒め ジャーマンポテト タラのムニエル	5/29(水) ケチャップミートボール 春巻き 赤魚のごま味噌煮	5/30(木) 豚肉のソテー ごまだれ かぼちゃのそぼろ煮 ★アジのお好み焼き風	鶏南蛮 タルタルソース 大根とほたての煮物 鰆のけんちんあん
お肉メイン	5/27(月) 豚肉の生姜焼き 里芋のきのこおろしあんかけ	5/28(火) 鶏肉のゆず胡椒炒め ジャーマンポテト	5/29(水) ケチャップミートボール 春巻き	5/30(木) 豚肉のソテー ごまだれ かぼちゃのそぼろ煮	鶏南蛮 タルタルソース 大根とほたての煮物
お肉メイン お魚メイン	5/27(月) 豚肉の生姜焼き 里芋のきのこおろしあんかけ 鯖のピリ辛煮 里芋のきのこおろしあんかけ スナップエンドウのサラダ 切干大根の煮物	5/28(火) 鶏肉のゆず胡椒炒め ジャーマンポテト タラのムニエル ジャーマンポテト 大根のかに風味あん チンゲン菜の生姜和え	5/29(水) ケチャップミートボール 春巻き 赤魚のごま味噌煮 春巻き ひじきと切干大根の煮物 いかと野菜の炒め物	5/30(木) 豚肉のソテー ごまだれ かぼちゃのそぼろ煮 ★アジのお好み焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 豆豆サラダ エリンギの黒胡椒炒め	鶏南蛮 タルタルソース大根とほたての煮物鰆のけんちんあん大根とほたての煮物カラフルピーマンソテー海藻の酢の物
お肉メイン	5/27(月) 豚肉の生姜焼き 里芋のきのこおろしあんかけ 鯖のピリ辛煮 里芋のきのこおろしあんかけ スナップエンドウのサラダ 切干大根の煮物 オクラの白だし漬け	5/28(火) 鶏肉のゆず胡椒炒め ジャーマンポテト タラのムニエル ジャーマンポテト 大根のかに風味あん チンゲン菜の生姜和え ちくわとキャベツの味噌マョ	5/29(水) ケチャップミートボール 春巻き 赤魚のごま味噌煮 春巻き ひじきと切干大根の煮物 いかと野菜の炒め物 カリフラワーの梅和え	5/30(木) 豚肉のソテー ごまだれ かぼちゃのそぼろ煮 ★アジのお好み焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 豆豆サラダ エリンギの黒胡椒炒め 切干大根のはりはり漬け	鶏南蛮 タルタルソース大根とほたての煮物鰆のけんちんあん大根とほたての煮物カラフルピーマンソテー海藻の酢の物小松菜のナムル
お肉メイン	5/27(月) 豚肉の生姜焼き 里芋のきのこおろしあんかけ 鯖のピリ辛煮 里芋のきのこおろしあんかけ スナップエンドウのサラダ 切干大根の煮物	5/28(火) 鶏肉のゆず胡椒炒め ジャーマンポテト タラのムニエル ジャーマンポテト 大根のかに風味あん チンゲン菜の生姜和え	5/29(水) ケチャップミートボール 春巻き 赤魚のごま味噌煮 春巻き ひじきと切干大根の煮物 いかと野菜の炒め物	5/30(木) 豚肉のソテー ごまだれ かぼちゃのそぼろ煮 ★アジのお好み焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 豆豆サラダ エリンギの黒胡椒炒め	鶏南蛮 タルタルソース大根とほたての煮物鰆のけんちんあん大根とほたての煮物カラフルピーマンソテー海藻の酢の物

今月の 一言

お楽しみ弁当

☆5月が旬の食材、「サワラ」「アジ」「あさり」「アスパラガス」「たけのこ」「じゃがいも」などを使用しました。

★5/24の「鶏肉のカオマンガイ風」はタイの名物をイメージした新メニューです。

★5/30の「アジのお好み焼き風」は旬の食材であるアジを使用した新メニューです。焼いた魚にお好みソースやあおのりをかけました。

■5月 お楽しみ弁当メニュー

5/9(木)

エビ天重弁当 900円

5/23(木)

うな重弁当 900円

5/16(木)

とんかつ弁当 900円

5/30(木)

お楽しみ弁当 900円

・さば味噌・田舎金平・卵焼き・焼売

お楽しみ弁当