



PLAYPOURRI INTERNATIONAL 5月 の献立表



| ひにち | こんだて | ざいりょう |
|------|----------------|-----------------------------|
| 3 木 | | 憲法記念日 |
| 4 金 | | みどりの日 |
| 7 月 | さばのたつたあげ | 鯖 生姜 片栗粉 |
| | きゃべつとこーんのまよさらだ | キャベツ 大根 ブロッコリー コーン マヨドレ |
| | みそしる | 季節の野菜 |
| 11 金 | ぽーくびーんず | 豚肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 トマト缶 |
| | あつあげとつなのにも | ツナ 厚揚げ 人参 大根 ごぼう インゲン |
| | みそしる | 季節の野菜 |
| 14 月 | とりにくのおーろらそーすやき | 鶏肉 マヨドレ ケチャップ |
| | きりほしだいこんのにつけ | 切干大根 人参 油揚げ インゲン |
| | みそしる | 季節の野菜 |
| 15 火 | さわらのさいきょうやき | さわら 西京味噌 |
| | ぶろっこりーのごまあえ | ブロッコリー 人参 ごま |
| | わかめとえのきのすいもの | 豆腐 えのき わかめ |
| 17 木 | さかなのやさいあんかけ | タラ 玉ねぎ 人参 えのき きくらげ |
| | あおなのごまあえ | 青菜 人参 もやし ごま |
| | みそしる | 季節の野菜 |
| 18 金 | やさいはんばーぐ | 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ナツメグ |
| | がんもとこんさいのにつけ | がんも 大根 人参 コンニャク インゲン |
| | みそしる | 季節の野菜 |
| 21 月 | さばのしおやき | 鯖 |
| | こうやどうふのにつけ | 鶏肉 高野豆腐 大根 人参 インゲン |
| | みそしる | 季節の野菜 |

| ひにち | こんだて | ざいりょう |
|------|---------------|----------------------------------|
| 22 火 | やさいたっぷりぶたどん | 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 にんにく ごま油 |
| | こふきいも | じゃがいも 青のり |
| | とうふとわかめのすーぷ | 豆腐 わかめ えのき |
| 24 木 | はやしらいす | 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトジュース ハヤシルウ |
| | ぼてとさらだ | じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン マヨドレ |
| | ぶどうかんてん | ぶどうジュース イナアガー |
| 25 金 | すどり | 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ インゲン ケチャップ |
| | かぼちゃのにつけ | かぼちゃ |
| | みそしる | 季節の野菜 |
| 28 月 | とりのからあげ | 鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 |
| | きりほしだいこんのかれーに | 切干大根 人参 玉ねぎ 枝豆 カレールウ |
| | みそしる | 季節の野菜 |
| 29 火 | まーぼーどうふどん | 豚肉 大豆ミート 豆腐 ニラ ネギ にんにく 生姜 ごま油 |
| | はるさめさらだ | 春雨 ツナ 人参 青菜 きくらげ ごま油 |
| | わかめすーぷ | わかめ えのき 玉ねぎ |
| 31 木 | にんじんごはん | 人参 塩昆布 |
| | こうやどうふとやさしいため | 高野豆腐 キャベツ 人参 青菜 きくらげ もやし にんにく 生姜 |
| | たつくり | いわし |
| | みそしる | 季節の野菜 |

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承いただくと幸いです

