




5月 よていこんだてひょう

※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金										
<p>つく 作ってみませんか? 5月の献立より「フーフレークチキンカツ」</p> <p>材料(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>鶏むね肉切り身 4切れ</td> <td>薄力粉 大さじ2</td> </tr> <tr> <td>★マヨネーズ 大さじ1と1/2</td> <td>水 大さじ1と1/3</td> </tr> <tr> <td>★おろしにんにく 少々</td> <td>パン粉 20g</td> </tr> <tr> <td>★おろししょうが 少々</td> <td>コーンフレーク 30g</td> </tr> <tr> <td>★塩・こしょう 少々</td> <td>揚げ油 適量</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鶏肉に★印の材料で下味をつける。 ②コーンフレークは粗く砕き、パン粉と混ぜ合わせる。 ③薄力粉と水を混ぜ合わせ、バター液をつくる。 ④鶏肉に③と②を付けて、油で揚げる。 				鶏むね肉切り身 4切れ	薄力粉 大さじ2	★マヨネーズ 大さじ1と1/2	水 大さじ1と1/3	★おろしにんにく 少々	パン粉 20g	★おろししょうが 少々	コーンフレーク 30g	★塩・こしょう 少々	揚げ油 適量	<p>1 八十八夜メニュー</p> <p>てづくり まっちゃ むしばん <small>きわかめのサラダ</small></p> <p>ふたにくの うまにどん</p> <p>ごはん</p>
鶏むね肉切り身 4切れ	薄力粉 大さじ2													
★マヨネーズ 大さじ1と1/2	水 大さじ1と1/3													
★おろしにんにく 少々	パン粉 20g													
★おろししょうが 少々	コーンフレーク 30g													
★塩・こしょう 少々	揚げ油 適量													
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 振替休日</p> 	<p>7</p> <p>ひじきの マリネ</p> <p>とりにくの アップル ジンジャー やき</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>ひよこまめの カレースープ</p>	<p>8</p> <p>ぶどう ゼリー</p> <p>シャキシャキ ポテトサラダ</p> <p>ハッシュドポーク</p> <p>ごはん</p>										
<p>11</p> <p>たくあん あえ</p> <p>だいの あまからあえ</p> <p>ソフトめん</p> <p>さんさい じる</p>	<p>12</p> <p>しらたきの つるつる いため</p> <p>さわらの カレーマヨやき</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツとぶの みそしる</p>	<p>13</p> <p>きりぼし だいこんの ナムル</p> <p>あつあげの すぶたふう</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>ビーフ スープ</p>	<p>14</p> <p>こまつなの さっぱり あえ</p> <p>にしんの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>にらとんじる</p>	<p>15</p> <p>じゃがいもと コーンの ソテー</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>ごはん</p> <p>たまご スープ</p>										
<p>18</p> <p>のりずあえ</p> <p>セルフ やきにくどん のぐ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>19</p> <p>はるさめと わかめの サラダ</p> <p>ポーク しゅうまい 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ジャージャン どうふ</p>	<p>20</p> <p>ひじきの そぼろに</p> <p>あじの やくみソース がけ</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>きりぼし だいこんの みそしる</p>	<p>21</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>オムレツ マッシュルーム ソース</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゆう スープ</p>	<p>22 うんどうかい おうえんメニュー</p> <p>ガルパンソ サラダ</p> <p>フーフレーク チキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと こまつなの みそしる</p>										
<p>25 振替休業日</p> 	<p>26</p> <p>こくとう だいの</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ミートボール カレー</p> <p>ごはん</p>	<p>27</p> <p>アスパラ サラダ</p> <p>あつあげの そぼろあんかけ</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>わかめと たけのこの みそしる</p>	<p>28</p> <p>いろいろ あえ</p> <p>さばの あまからやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりごぼう じる</p>	<p>29</p> <p>キャベツの ふうみあえ</p> <p>てっかみそ</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらぶ にくじゃが</p>										