

お魚・野菜メニュー

2015年5月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5 ① えびの照り焼き ② かじきのトマト煮 ③ にんじんのナムル ④ 小松菜のおひたし ⑤ 高野豆腐の含め煮 冷蔵3日間 冷凍2週間 冷蔵3日間 冷蔵3日間 冷凍2週間	6	7	8	9
10	11	12 ① 白身魚のムニエル ② かぼちゃの煮物 ③ 小松菜と切り干し大根のごま酢みそあえ ④ きのこの当座煮 ⑤ エリンギのにんにく炒め 冷凍2週間 冷蔵3日間 冷蔵3日間 冷凍2週間 冷凍2週間	13	14	15	16
17	18	19 ① 鮭の照り焼き ② 豆腐ステーキのきのこソース ③ こんにゃくときのこのきんぴら ④ いんげんのごま和え ⑤ キャベツのコールスロー 冷凍2週間 冷蔵2日間 冷蔵3日間 冷凍2週間 冷蔵2日間	20	21	22	23
24	25	26 ① いかの味噌煮 ② 小松菜とのりの和風サラダ ③ ニラチヂミ ④ オムレツ ⑤ えのきとひじき、にんじんの甘辛煮 冷蔵3日間 冷蔵2日間 冷凍2週間 冷凍2週間 冷凍2週間	27	28	29	30