

	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	5月1日	2
朝	プレーンオムレツ	肉豆腐		焼き魚	里芋と豚肉の土佐煮	ふんわり天とほうれん草の胡麻和え
夕	チキンソテー	竜田揚げ		油淋鶏	木須肉 (ムースーロー)	ポークカレー
	4	5	6	7	8	9
朝				筑前煮	プレーンオムレツ	ほうれん草とウインナー炒め
夕				和風ハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	冷やし中華
	11	12	13	14	15	16
朝	豚肉と茄子のさっぱり炒め	肉団子と温野菜	水餃子	バンバンジー	ハムソテー	スクランブルエッグ
夕	親子丼	豚肉の生姜焼き	八宝菜	ミックスフライ	麻婆豆腐	チキンカレー
	18	19	20	21	22	23
朝	かぼちゃと挽肉の旨煮	ベーコンエッグ	ポークチャップ	焼き魚	揚げ焼売のみぞれかけ	小松菜と玉ねぎの肉炒め
夕	白身魚フライ	豚焼き肉	チキンソテー	肉団子の甘酢あん	チキンのトマト煮	冷やし中華
	25	26	27	28	29	30
朝	ロールキャベツ	ウインナーとツナ玉そばろ	肉じゃが	大根と挽肉の旨煮	きのこの卵とじ	ハムエッグ
夕	牛スタミナ焼き	鶏の唐揚げ	ビビンバ	煮込みハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	ビーフカレー