

# 5月のメニュー

POINT

ごはんは、白米または玄米入り  
ごはんからお選びいただけます。

## 6 (THU)

- カツ丼
- 季節野菜の炊き合わせ
- オクラのおかかあえ
- 味噌汁

## 7 (FRI)

- 生姜ご飯
- 根菜と鶏の塩だれあん
- 人参しりしり
- ねばねばサラダ
- 味噌汁

## 10 (MON)

- 広東風かに玉
- 棒棒鶏
- 春雨サラダ
- わかめスープ

## 11 (TUE)

- 手作りハンバーグ  
和風オニオンソース
- 青菜ピリ辛炒め
- 胡瓜と春雨の酢の物
- 味噌汁

## 12 (WED)

- 炊き込みご飯
- アジの南蛮漬け
- ブロッコリーと  
鶏の和風サラダ
- 炊き合わせ

## 13 (THU)

- 豚肉のごま味噌炒め
- 手作り焼売
- 春雨ナムル
- 野菜スープ

## 14 (FRI)

- トマトチキンカレー
- 春雨とキャベツのサラダ
- 自家製ピクルス
- 野菜スープ
- コーヒーゼリー

## 17 (MON)

- 枝豆ご飯
- サバの味噌煮
- 青菜の卵のソテー
- 胡瓜ともやしの  
ごま酢あえ
- すまし汁

## 18 (TUE)

- 麻婆豆腐
- 胡瓜とささみの中華あえ
- ピーマン中華炒め
- たまごスープ
- 杏仁豆腐

## 19 (WED)

- 豚とズッキーニの  
カレーソテー
- 季節野菜のポトフ
- コールスロー
- トマトスープ

## 20 (THU)

- 三色丼
- 厚揚げと季節野菜の  
炊き合わせ
- 胡瓜のわかめ  
みょうが和え
- 味噌汁

## 21 (FRI)

- 鮭の塩麹焼き
- 蓮根きんぴら
- 季節野菜のそぼろあん
- 味噌汁

## 24 (MON)

- ビビンバ丼
- チョレギサラダ
- ささみの大根おろし和え
- わかめスープ

## 25 (TUE)

- 生姜焼き
- 大豆の五目煮
- 野菜たっぷりポテトサラダ
- 味噌汁

## 26 (WED)

- きのこベーコンの  
炊き込みご飯
- タラのレモン蒸し  
～ポン酢ジュレソース～
- ラタトゥイユ
- オクラのねばねばサラダ
- 野菜スープ

## 27 (THU)

- 揚げないミルフィーユカツレツ
- お豆とブロッコリーのサラダ
- ピリ辛こんにゃく
- 味噌汁

## 28 (FRI)

- 鶏の山椒から揚げ
- キャベツときのこのソテー
- ひじきと大豆の煮物
- 味噌汁
- ミルクレモンプリン

## 31 (MON)

- 炊き込みご飯
- 豚しゃぶサラダ
- 茄子の生姜煮
- 3種のピーマンの味噌炒め
- すまし汁



# Gochi弁

毎日オフィスで、ごちそうさま。

お気軽にお問い合わせください。営業時間 9:00 - 17:00(土日祝定休)  
Ryu メディカルクッキング 静岡市駿河区石田 3-11-34 2F

TEL. 054-654-1030  
090-9892-7370 (担当者直通)

MAIL. ryu.medical.cooking@gmail.com