

< 介護献立 >

◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

5月 対象	主菜 全員	副菜 全員	介護系副菜 全員	スープ 全員	主食 全員
1	金 ひじきの炒り煮	いわし梅煮	しばづけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
2	土 がんもの煮物	レンコン炒め	ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	日 白和え	カリフラワーの金平	高菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
4	月 豆腐の卵とじ	小松菜のおかか和え	ふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
5	火 金平ごぼう	インゲンと人参の和え	梅干し	白菜の味噌汁	御飯
6	水 ウインナー	じゃがいものコーンクリーム煮	りんごジャム	コンソメスープ	ロールパン
7	木 オムレツ	小松菜の胡麻和え	梅干し	人参の味噌汁	御飯
8	金 キャベツの昆布和え	納豆	ふりかけ	南瓜の味噌汁	御飯
9	土 いこみこうや	ブロッコリーのゆかり和え	つぼ漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
10	日 鮭の卵とじ	白菜の胡麻和え	きゅうりづけ	豆腐の味噌汁	御飯
11	月 ペンネサラダ	カリフラワーのおかか和え	白菜漬け	もやしの味噌汁	御飯
12	火 金平レンコン	春菊の和え物	ふりかけ	白菜の味噌汁	御飯
13	水 南瓜のそぼろ煮	ほうれん草シューマイ	野沢菜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
14	木 ししゃも	卵の花	ふりかけ	油揚げの味噌汁	御飯
15	金 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
16	土 ソテー	スマイルポテト	チョコジャム	人参のスープ	食パン
17	日 さんま	高野豆腐の寄せ煮	あおかつぱ	ほうれん草の味噌汁	御飯
18	月 ほうれん草のお浸し	ウインナー	たいみそ	白菜の味噌汁	御飯
19	火 白和え	納豆	ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
20	水 キャベツの塩昆布和え	さんまの生姜煮	野沢菜	小松菜の味噌汁	御飯
21	木 ひじきの炒り煮	カリフラワーの金平	ふりかけ	豆腐の味噌汁	御飯
22	金 がんもの煮物	鮭の卵とじ	あおかつぱ	えのきの味噌汁	御飯
23	土 オムレツ	ソテー	いちごジャム	野菜スープ	ロールパン
24	日 オクラのポン酢和え	イワシの梅煮	ふりかけ	油揚げの味噌汁	御飯
25	月 野菜炒め	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	桜漬け	人参の味噌汁	御飯
26	火 南瓜の煮物	シュウマイ	沢庵	ほうれん草の味噌汁	御飯
27	水 レンコン炒め	白菜の和え物	ふりかけ	大根葉の味噌汁	御飯
28	木 ししゃも	ひじきの炒り煮	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
29	金 金平ごぼう	納豆	たいみそ	なめこの味噌汁	御飯
30	土 切り干し大根の煮物	さんまの生姜煮	桜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
31	日 白和え	玉子焼き	野沢菜	もやしの味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

5月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全 員
1	金 青椒肉絲	大根なます	さくら漬 胡瓜風味	さつま芋の味噌汁	御飯	りんご	ミニパン(仔ゴマフィン)
2	土 たちの塩焼き	スパ炒め	胡瓜風味 紅しょうが	青梗菜のスープ	御飯	バナナ	黒糖 ぼたぼた焼き
3	日 肉団子の野菜あんかけ	青しそサラダ	茄子漬 福神漬	大根の味噌汁	御飯	梨ゼリー	バームクーヘン
4	月 鯖の煮つけ	ほうれん草とコーンのサラダ	たくあん 紅しょうが	おぐらの味噌汁	御飯	みかん缶	シュークリーム
5	火 三色丼	わかめサラダ	茄子漬	キノコスープ	御飯	パイ缶	たいやき
6	水 タラの揚げ煮	さつま揚げと里芋の煮物	味噌漬 しば漬	とろろ昆布汁	御飯	甘夏みかん缶	ハッピーターン 源氏パイ
7	木 メンチカツ	茄子とピーマンの田舎煮	しその実 らっきょう	筍のすまし汁	御飯	パイナップル	ルマンド えびせん
8	金 鯖の柚子胡椒焼き	ツナコーンサラダ	たくあん 福神漬	ごぼうの味噌汁	御飯	りんご	チョコパン
9	土 ラーメン	竹輪と切り干し大根のサラダ	高菜漬	ラーメン	御飯	ヨーグルト	雪の宿 どん焼き
10	日 ほきのネギだれ	ブロッコリーの和え物	味噌漬 べったら漬	もやしの味噌汁	御飯	フルーツみつ豆	ガトレストン・サッポロポテト
11	月 鶏のきのこ甘酢あんかけ	ピーマン炒め	しその実 梅干し	肉団子スープ	御飯	バナナ	練乳蒸しパン
12	火 鮭の塩焼き	野菜マヨサラダ	卵焼き ナポリタン	コーンスープ	ゆかりおにぎり	フルーツミックス	カントリーマーム 星食べよ
13	水 筑前煮	卵サラダ	奈良漬 べったら漬	キャベツスープ	御飯	りんご	レモンケーキ
14	木 ホッケの磯辺焼き	白菜とツナの煮物	沢庵 昆布佃煮	ほうれん草の味噌汁	御飯	バナナ	コーヒゼリー
15	金 牛肉の甘辛煮	ピーマンサラダ	味噌漬 しその実	かき玉汁	御飯	オレンジ	ミニパン(アップルパイ)
16	土 鯖の朝鮮焼き	豆腐の炒め物	つぼ漬 白菜漬	わかめの味噌汁	御飯	みかん缶	紫芋饅頭
17	日 べっこう煮	もずく酢	たくあん 紅しょうが	オクラのすまし汁	御飯	洋梨缶	チョコパイ
18	月 魚のアップルソース	ポテトサラダ	白菜漬 梅干し	小松菜のスープ	御飯	パイナップル	源氏パイ ハッピーターン
19	火 鶏肉の味噌漬焼き	ブロッコリーツナサラダ	たくあん 野沢菜漬	青梗菜と卵のスープ	御飯	オレンジ	フライドポテトカルピス
20	水 魚のケチャップ甘酢あん	南瓜サラダ	高菜漬 胡瓜風味	ソーセージスープ	御飯	りんご	おにぎりせんべい・カントリーマーム
21	木 夏野菜カレー	海藻サラダ	福神漬 らっきょう		夏野菜カレー	バナナ	さつまいもケーキ
22	金 赤魚の煮つけ	カリフラワーの和風サラダ	さくら漬 甘酢漬	豚汁	御飯	オレンジ	あんぱん
23	土 牛肉のオイスターソース	オクラのポン酢和え	つぼ漬 紅しょうが	青さの味噌汁	御飯	みかん缶	ワッフル
24	日 鮭の南蛮漬	炒り豆腐	しば漬 高菜漬	ポテトオニオンスープ	御飯	黄桃缶	ロールケーキ
25	月 ビビンバ丼	ちりめんサラダ	白菜漬	南瓜の味噌汁	ビビンバ丼	プリン	マドレーヌ
26	火 磯辺フライ	ほうれん草の白和え	べったら漬 紅しょうが	石狩汁	赤飯	クワイ	誕生日ケーキ
27	水 鶏肉のオーロラ焼き	チーズサラダ	高菜漬 つぼ漬	玉ねぎの味噌汁	御飯	パイナップル	きのこ・たけこの里 雪の宿
28	木 タラの梅焼き	ささみのマヨ和え	かつおかりんこ 奈良漬	豆腐の味噌汁	御飯	オレンジ	水ようかん
29	金 すき焼き風煮	トマト胡麻ドレサラダ	高菜漬 昆布佃煮	玉ねぎの味噌汁	御飯	りんご	ミニパン(バナナパン)
30	土 うどん	キャベツの和風サラダ	茄子漬	きのこスープ	御飯	ぶどうゼリー	コアラのマーチ・ミニサラダ
31	日 ハンバーグ中華風	大豆の五目煮	白菜漬 甘酢漬	南瓜の味噌汁	御飯	甘夏みかん缶	カプリコ 星食べよ

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

5月 対象		主 菜 全 員	副菜(1) 全 員	副菜(2) 五福deごはんのみ	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	施設のみ
1	金	魚のバター醤油焼き	うどんサラダ	和風卵焼き 梅干し	もやしの中華スープ	御飯	オレンジ	梅干し 奈良漬
2	土	鶏の照り焼き	ブロッコリーとツナのサラダ	高野豆腐の寄せ煮 甘酢生姜	あおさの味噌汁	御飯	パイナップル	甘酢生姜 昆布佃煮
3	日	鯖のみそ焼き	キャベツのゴマドレ		大根の味噌汁	御飯	フルーツミックス	野沢菜 奈良漬
4	月	南瓜コロッケ	茄子の胡麻味噌炒め	千切り大根の煮物 しば漬	もずくスープ	御飯	コーヒーゼリー	しば漬 ぁおかっぱ
5	火	鮭の塩焼き	中華風和え	南瓜の煮物 つぼ漬	花麩のすまし汁	御飯	真鯉 緋鯉	つぼ漬 白菜漬
6	水	煮込みハンバーグ	ごぼうの甘辛煮	ペンネサラダ 昆布の佃煮	豆腐の味噌汁	御飯	黄桃缶	昆布佃煮 たくあん
7	木	白身魚のきのこ甘酢あんかけ	胡瓜の酢の物	チリコンカン 高菜漬	キャベツの味噌汁	御飯	オレンジ	高菜漬 奈良漬
8	金	鶏の塩麹焼き	小松菜の白和え	竹輪の煮物 白菜漬	わかめスープ	御飯	いちご杏仁豆腐	白菜漬 梅干し
9	土	サバの味噌煮	ハムともやしの中華和え	ひじきの炒り煮 つぼ漬	厚揚げの味噌汁	御飯	バナナ	つぼ漬 奈良漬
10	日	豚の生姜焼き	焼きナス		ニラの中華スープ	御飯	みかん缶	しば漬 奈良漬
11	月	鯖の青しそ焼き	ほうれん草の胡麻和え	紅しょうが	人参のすまし汁	ちらし寿司	りんご	紅しょうが 茄子漬
12	火	八宝菜	カリフラワーのサラダ	さつま揚げと里芋の煮物 胡瓜風味	豆腐汁	御飯	オレンジ	胡瓜風味 白菜漬
13	水	白身魚のチリソース	厚揚げの卵とじ	おろし和え 梅干し	白菜の味噌汁	御飯	パイナップル	梅干し ぁおかっぱ
14	木	タンドリーチキン	コーンサラダ	オクラのしらす和え さくら漬	青梗菜のスープ	御飯	りんご	さくら漬 紅しょうが
15	金	カレーライス	豆サラダ	白身フライ 福神漬 らっきょう		カレーライス	バナナ	福神漬 らっきょう
16	土	茄子と豚肉の味噌炒め	シーザーサラダ	高野豆腐とエビの卵寄せ 野沢菜	ビーフ汁	御飯	キウイ	高菜漬 甘酢漬
17	日	鯖の西京焼き	ツナジャガカレー風味		しめじの味噌汁	御飯	黄桃缶	昆布佃煮 みそ漬
18	月	かま揚げ	スパゲティサラダ	じゃこ入りなます 甘酢生姜	呉汁	御飯	バナナ	甘酢生姜 かつおかりんこ
19	火	ブリの照り焼き	カリフラワーのリンゴサラダ	春菊と湯菜の煮ひたし らっきょう	ニラときのこのスープ	麦御飯	いちごゼリー	らっきょう しば漬
20	水	麻婆豆腐	リャンパンサンスウ	青梗菜の中華炒め べったら漬	キャベツの味噌汁	御飯	日向夏	べったら漬 さくら漬
21	木	サバの胡麻みそ焼き	大根の和風サラダ	ブロッコリーのあんかけ 野沢菜	筍の味噌汁	御飯	抹茶パバロア	野沢菜 奈良漬
22	金	鶏の照り焼き	トマトサラダ	小松菜炒め しば漬	星のスープ	御飯	パイナップル	しば漬 白菜漬
23	土	塩サバ	キャベツサラダ	煮豆 たくあん	ソーメン汁	御飯	バナナ	たくあん 福神漬
24	日	里芋と鶏小間の煮物	しそ入り酢の物		さつま芋の味噌汁	御飯	フルーツミックス	梅干し 茄子漬
25	月	魚の洋風焼き	じゃが芋のチーズサラダ	トマトのマリネ 野沢菜	レタススープ	御飯	りんご	野沢菜 昆布佃煮
26	火	牛肉のブルコギ風	マカロニサラダ	鶏レバーしぐれ煮 胡瓜風味	ベーコンともやしのスープ	御飯	オレンジ	胡瓜風味 梅干し
27	水	ハヤシライス	キャベツの胡麻和え	エビカツ 焼きナス 福神漬		御飯	バナナ	福神漬
28	木	蒸しどり	ひじきのサラダ	レコンのみそ炒め 野沢菜漬	そば汁	御飯	りんご	野沢菜漬 べったら漬
29	金	ほきのゆかり焼き	中華風和え	ブロッコリーサラダ つぼ漬	小松菜の味噌汁	御飯	杏仁豆腐	つぼ漬 白菜漬
30	土	肉じゃが	ほうれん草のお浸し	揚げ茄子の鶏ミンチ煮 みそ漬	もやしの味噌汁	御飯	パイナップル	みそ漬 ぁおかっぱ
31	日	鯖のみそマヨ焼き	和風サラダ		ミネストローネ	御飯	黄桃缶	紅しょうが 茄子漬