

# 5月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝食				御飯 味噌汁 切干大根の和え物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜の和物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根と厚揚げの生姜煮 納豆 漬物	パン または 御飯 ブロッコリーのカレー和え バナナ
昼食				赤飯 吸物 鮭の塩焼き キャベツと海老の炒め物 オクラの和え物	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え	ハヤシライス 和風スパサラダ にらたま炒め パイ	御飯 吸物 ホッケの辛子味噌焼き 里芋のコンソメ煮 りんご酢和え
夕食				御飯 吸物 スパニッシュオムレツ がんも煮 海藻サラダ	御飯 吸物 魚のわさびマヨ焼き ピーマンとツナ炒め ナムル	御飯 吸物 ホキのチリソースかけ 白菜の柚子胡椒煮 ひじきの和物	御飯 わかめスープ 大葉入りつくね焼き 煮奴 菜種和え
	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大豆の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜と豚肉の炒め物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜の中華和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと卵の和物 納豆 漬物	パン または 御飯 鶏と里芋の煮物 バナナ
昼食	豆御飯 吸物 メバルの山椒煮 茄子の香り炒め ゆずなます	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 千切り炒め はんぺんサラダ	竹の子御飯 吸物 魚の黄金焼き ひじき入り炒り豆腐 もろみ和え	サンドイッチ 茄子のトマト煮 コンソープ おからサラダ ソフール	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根旨煮 香味和え	御飯 豚汁 揚出豆腐の帆立五目あん なすの信田煮 レモン和え	御飯 レタススープ かに玉風あんかけ 青梗菜の炒め物 春雨のごま酢和え
夕食	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮付 青梗菜の中華炒め マカロニサラダ	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き れんこんの煮付 ブロッコリーの練りごま和え	御飯 茶そば汁 豚の味噌漬け焼き さつま芋の生姜オレンジ煮 大根の明太サラダ	御飯 吸物 宝袋 卵と豆腐のしんじょ 酢味噌和え	御飯 吸物 鯖のねぎ醤油焼き ゴーヤチャンプルー ワカメの和え物	御飯 吸物 赤魚のピリ辛ごま煮 大根とカニカマの和風煮 ポテトサラダ	御飯 吸物 豚肉と茄子のさっぱり炒め じゃが芋のそぼろ煮 青菜のぬた和え
	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ふんわり卵とじ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青名の辛子マヨ醤油 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと鮭の和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の和え物 納豆 漬物	パン または 御飯 マカロニサラダ バナナ
昼食	ちらし寿司 吸物 豆腐と貝柱のうま煮 ほうれん草のお浸し アップルパイ	御飯 吸物 マーメレードチキン 里芋のごま味噌煮 コールスローサラダ	野菜チキンカレー グリーンサラダ 五目春雨 はちみつレモン らっきょう漬	エビピラフ 糸こんにゃく煮 ワンタンスープ 浅漬け りんごのコンポート	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 金平ごぼう 華風和え	いなり寿司 梅そうめん汁 鶏肉と根菜煮 ほうれん草のお浸し 煮豆	御飯 かきたま汁 鮭のピザ風 高野豆腐のくず煮 チョレギサラダ
夕食	御飯 吸物 肉じゃが ズッキーニのソテー 白菜の梅和	御飯 吸物 カレイのコンソメパン粉焼き 卵豆腐のなめこあんかけ 茄子とツナの和え物	御飯 吸物 鯖のおろし煮 ごた煮 オクラのポン酢和え	御飯 吸物 鯖の塩焼き 白菜とあさりの煮浸し 大根ナムル	御飯 運根のすり流し汁 麻婆豆腐 がんも煮 大根の梅じゃこサラダ	御飯 吸物 蒸し鶏のきのこあんかけ ピーマンと牛肉炒め 青紫蘇みょうが和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 大豆と豚肉の煮物 ザーサイ和え
	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 かっぱのレモン和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の梅和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 豆サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 かっぱの明太和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 柔らか牛蒡の旨煮 納豆 漬物	パン または 御飯 茄子のそぼろあんかけ バナナ
昼食	瓦そば風 長芋とカニの煮物 白菜の酢の物 おにぎり ヤクルト	御飯 吸物 ホッケのバター醤油焼き 卵の花の炒り煮 切干大根の酢の物	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き キャベツとえびの塩煮 甘夏サラダ	フレンチトースト マカロニチャップ粉炒め 南瓜スープ オクラと海藻のサラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 豚バラ大根 ズッキーニのペロン炒め ひじきサラダ	御飯 吸物 鶏の唐揚げ 茄子と竹輪の煮物 大徳寺なます	赤飯 茶碗蒸し 天ぶらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	麦御飯 けんちん汁 鱈の野菜あんかけ 柔らか蓮根金平 とろろ	御飯 吸物 焼肉風 ふんわりかに玉 豆とアスパラの柚子マヨ和え	御飯 沢煮椀 太刀魚のなめ煮おろしのせ はんぺん炒め 呉豆腐	御飯 吸物 チンジャオロース ふんわり洋風卵とじ もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 メバルのごま味噌煮 茄子とベーコン炒め ゆかり和え	御飯 吸物 赤魚の梅干煮 豚肉とほうれん草炒め ブロッコリーの練りごま和え	御飯 生姜スープ 卵しゅうまい さつま芋と林檎のはちみつ煮 青菜の和物
	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
朝食	御飯 味噌汁 白菜の中華和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 さつま芋サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ブロッコリーの加-和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根のじゃこ和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 柔らか根菜煮 納豆 漬物	
昼食	お好み焼き 中華スープ 大根の洋風煮 アボカドサラダ ピーチゼリー	御飯 みぞれ汁 白身魚のフライ 肉ごぼう 梅春雨	御飯 <small>糸こんにゃく炒め</small> クリームシチュー 生姜風味サラダ コーヒゼリー	焼うどん アスパラサラダ 里芋の柚子味噌煮 アセロラゼリー おにぎり	御飯 かき玉スープ カレイの冷製トマトソースかけ ごぼうの煮付 とろろ昆布和え	御飯 吸物 アジの梅しそ焼き 青梗菜のソテー かくや和え	
夕食	御飯 吸物 赤魚の田楽 やわらか蓮根の味噌煮 卵豆腐	御飯 吸物 五目柳川風煮 えびつみれの煮物 小松菜サラダ	御飯 吸物 ホキのコーンマヨ焼き 鶏レバーの甘辛煮 白菜の梅和	御飯 吸物 魚のレモン醤油焼き 五目豆腐の煮付 蒸し茄子	御飯 吸物 鶏の治部煮 ふんわり卵とじ 白菜の酢の物	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの山椒煮 じゃが芋の白胡麻煮 茄子とツナの和え物	