

5月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
					5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)
朝食					御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物
昼食					赤飯 吸物 ホッケの辛子味噌焼き ブロッコリーの帆立あん 塩昆布和え	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 茄子の香り炒め はんぺんサラダ	御飯 吸物 魚の黄金焼き 白菜のそぼろ炒め ゆずなます
夕食					御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 里芋のコンソメ煮	雑穀御飯 吸物 赤魚のピリ辛ごま煮 ひじき入り炒り豆腐	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮付 そばサラダ
	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ポテトサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 かぼちゃサラダ 納豆 漬物
昼食	瓦そば風 長芋とカニの煮物 白菜の酢の物 おにぎり ジョア	豆御飯 吸物 メバルの山椒煮 肉ごぼう ピーナツ和え	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根旨煮 香味和え	フレンチトースト 茄子のトマト煮 コーンスープ オクラと海藻のサラダ フルーツヨーグルト	御飯 レタススープ 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	御飯 吸物 白身魚のフライ 豚肉とキャベツの煮物 辛子和え	御飯 吸物 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 沢煮椀 太刀魚の香味焼き 千切り炒め	御飯 吸物 宝袋 エビチリ	五目御飯 吸物 鯖のねぎ醤油焼き ゴーヤチャンプルー	御飯 かきたま汁 豚の味噌漬け焼き さつま芋の生姜オレンジ煮	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	御飯 吸物 肉じゃが 菜果和え	御飯 吸物 豚肉と茄子のさっぱり炒め おからサラダ
	5月11日 (日)	5月12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	5月17日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 たまごサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物
昼食	ちらし寿司 吸物 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 母の日和菓子	御飯 吸物 鶏の唐揚げ 茄子と竹輪の煮物 大徳寺なます	竹の子御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 白菜とあさりの煮浸し 華風和え	エビピラフ 糸こんの甘辛煮 ワンタンスープ 浅漬け りんごのコンポート	御飯 かきたま汁 鮭のピザ風 高野豆腐のくす煮 チョレギサラダ	野菜チキンカレー グリーンサラダ 五目春雨 はちみつゼリー らっきょう漬	御飯 茶そば汁 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
夕食	御飯 吸物 鰯のおろし煮 長芋の炒め物	ゆかり枝豆ごはん 吸物 鯖の塩焼き 金平ごぼう	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 大根の梅じゃこサラダ	御飯 吸物 赤魚の梅干煮 豚肉とほうれん草炒め	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き ザーサイ和え	麦御飯 けんちん汁 鰯の野菜あんかけ とろろ	御飯 吸物 五目柳川風 とろろ昆布和え
	5月18日 (日)	5月19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 さつまいもサラダ 納豆 漬物
昼食	力ぎつねうどん 春巻き のり and え おにぎり いちごヨーグルト	いなり寿司 鶏肉と根菜煮 梅そうめん汁 小松菜のごま和え 煮豆	御飯 吸物 豚バラ大根 ズッキーニのペペロン炒め ゆかり和え	サンドイッチ マカロニグチャップ炒め 南瓜スープ 豆サラダ ソフール	御飯 みぞれ汁 鯖の竜田焼き なすの信田煮 青紫蘇みょうが和え	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	赤飯 茶碗蒸し 天ぶらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 沢煮椀 太刀魚の梅なめ茸おろしのせ 呉豆腐	御飯 吸物 チンジャオロース 大根のベーコン煮	御飯 吸物 メバルのごま味噌煮 炒り豆腐	御飯 吸物 蒸し鶏の中華風あんかけ じゃが芋のおかか煮	御飯 生姜スープ 卵しゅうまい さつま芋と林檐のはちみつ煮	御飯 みぞれ汁 赤魚の田楽 白菜のとろみ炒め	御飯 吸物 焼肉風 豆腐と貝柱のうま煮
	5月25日 (日)	5月26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 パンプキンサラダ 納豆 漬物
昼食	御飯 ビーフシチュー 糸こんのじゃこ炒め 生姜風味サラダ プリン	焼うどん ほうれん草サラダ 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 肉ごぼう煮 もろみ和え	御飯 吸物 揚げ豆腐の帆立五目あん もやしのカレー炒め かくや和え	御飯 吸物 鯖のおろし煮 にらたま炒め 里芋とツナのサラダ	御飯 吸物 鶏の青じそ炒め なすと竹輪の煮付 みょうが和え	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き 大根のそぼろ煮 豆サラダ
夕食	御飯 吸物 ホキのコーンマヨ焼き 鶏レバーの甘辛煮	ほたて御飯 吸物 魚のレモン醤油焼き 麻婆キャベツ	御飯 吸物 鶏の治部煮 白菜の酢の物	雑穀御飯 沢煮椀 アジの梅しそ焼き じゃが芋の白胡麻煮	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 しらす和え	生姜ごはん 吸物 ホッケの磯辺焼き 長芋の和風炒め	御飯 吸物 すきやき風煮 酢味噌和え