

令和3年5月 献立表

介護老人保健施設しらさぎ苑

							5月1日 (土)
朝食	★行事食★ 5日 (水) 端午の節句 9日 (日) 母の日 ◆食の記念日◆ 8日 (土) ゴーヤの日 14日 (金) マーマレードの日 27日 (木) 小松菜の日 29日 (土) 蒟蒻の日 *旬の食材* きす、かつお スズキ、たけのこ ふき、じゃがいも						パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食							御飯 友禅蒸し 団子汁 塩昆布和え
間							スイートポテト
夕食							御飯 豚キムチ 中華スープ ザーサイ和え
	5月2日 (日)	5月3日 (月)	5月4日 (火)	★5月5日 (水)	5月6日 (木)	5月7日 (金)	◆5月8日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 (里芋) 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 (おつゆ麴) 三目大豆 ふりかけ	パン キャベツのマスタード煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (なめこ) 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (白菜) しらたきの真砂煮 青しそ高菜	御飯 味噌汁 (玉ねぎ) 麴の煮物 しば漬	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚の磯香焼き 吸物 ニンニクの芽炒め	赤飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 白和え 甘酒	御飯 豚肉のねぎ塩炒め 春雨スープ ひじきの煮物	豆御飯 スズキの黄金焼き塩焼き 吸物 南瓜のそぼろ煮	サンドイッチ クリームシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き スープ おくらゆかり和え	御飯 牛肉とゴーヤのオイスター炒め 吸物 山芋の酢の物
間	ジョア	どら焼き	みかんジュース	カスタードケーキ	もみじ饅頭	気になる野菜	焼きプリンタルト
夕食	ハヤシライス サラダ フルーチェ らっきょう漬	御飯 あぶたま煮 とろろスープ 千切り炒め	御飯 鯖の味噌煮 吸物 もずく酢	御飯 大根と牛肉の旨煮 味噌汁 エビのサラダ	御飯 カレイのわさびマヨ焼き 吸物 胡瓜のさっぱり和え	御飯 鶏肉のマスタード焼き みぞれ汁 卵豆腐のなめこあんかけ	御飯 ホキのカレームニエル コンソメスープ ツナマヨサラダ
	★5月9日 (日)	5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	◆5月14日 (金)	5月15日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 (大根) 高野豆腐の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁 (南瓜) がんもの煮物 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (もやし) ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (里芋) 切干大根の煮物 しそ高菜	御飯 味噌汁 (おつゆ麴) 納豆 のり佃煮	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳
昼食	ちらし寿司 吸物 筑前煮 コーヒーゼリー	御飯 和風おろしハンバーグ レタススープ 茄子のトマト煮	御飯 メバルの山椒煮 吸物 ごま和え	御飯 鯖のねぎ醤油焼き 吸物 卵の花の炒り煮	わかめ御飯 豚肉と茄子のさっぱり炒め 茶碗蒸し 柚子なます	ボークカレー シーザーサラダ ミルクプリンのマーマレードかけ 福神漬	御飯 塩麴からあげ 吸物 酢味噌和え
間	焼きドーナツ	ヤクルトファイブ	桃ゼリー	バームクーヘン	野菜生活	南瓜饅頭	ミルージュ
夕食	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 スープ 白菜の塩麴和え	御飯 ホッケのみりん焼き 貝だくさん味噌汁 菜果和え	御飯 宝袋 スープ アスパラのソテー	御飯 キャベツしゅうまい 味噌汁 梅春雨	御飯 カレイのレモン蒸し スープ はんぺんサラダ	御飯 牛肉の野菜巻き 吸物 青梗菜のソース炒め	御飯 ホッケの生姜煮 吸物 蒸し茄子
	5月16日 (日)	5月17日 (月)	5月18日 (火)	5月19日 (水)	5月20日 (木)	5月21日 (金)	5月22日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 (白菜) 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 (なめこ) 三目大豆 ふりかけ	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (玉ねぎ) 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (じゃが芋) しらたきの真砂煮 青しそ高菜	御飯 味噌汁 (豆腐) 麴の煮物 しば漬け	パン ボークビーンズ バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 スープ じゃが芋のカレー金平	フレンチトースト ポトフ ブロッコリーサラダ 桃ゼリー	御飯 焼き豆腐のかに玉あんかけ 吸物 鶏レバーの甘辛煮	竹の子御飯 スズキの黄金焼き 赤だし 浅漬け	御飯 すきやき風煮 吸物 ピーナツ和え	五目きしめん 白菜の甘酢和え 煮豆 ヨーグルト	御飯 カレイのラタトゥイユソースかけ 南瓜と人参のスープ スパサラ
間	クリームコンフェ	バームクーヘン	気になる野菜	カエデの実	ミルミル	とと焼き	ゼリー
夕食	御飯 茄子と春雨の辛味炒め 吸物 ひじきの胡麻サラダ	御飯 牛かぼちゃ 味噌汁 オクラのポン酢和え	御飯 ホキの明太マヨ焼き 吸物 チンゲン菜のなめ茸和え	御飯 鶏挽肉の味噌つくね焼き もずくスープ さつま芋とりんごの甘煮	御飯 太刀魚の梅なめ茸おろしのせ 吸物 にらの卵とじ	麦ごはん 鯖の塩焼き 豚汁 とろろ	御飯 くずし豆腐の韓国風煮 生姜スープ ナムル
	5月23日 (日)	5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	◆5月27日 (木)	5月28日 (金)	◆5月29日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 (しめじ) 高野豆腐の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁 (大根) がんもの煮物 ふりかけ	パン チキンボールのケチャップ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (南瓜) ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (さつま芋) 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 (もやし) 切干大根の煮物 しば漬	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳
昼食	御飯 柳川風 味噌汁 焼きビーフン	鮭としらすの三色丼 吸物 里芋の柚子味噌煮 デザート	御飯 本鯖の梅干煮 豆乳味噌汁 ほうれん草のお浸し	御飯 マーマレードチキン かき玉スープ 白菜のコンソメ煮	御飯 竹輪の磯辺揚げ すいとん 小松菜サラダ	御飯 ホキの彩りあんかけ 吸物 呉豆腐	御飯 よだれ鶏風 吸物 糸こんの金平
間	ストロベリータルト	ヤクルト	りんごゼリー	カスタードケーキ	気になる野菜	ワッフル	ジョア
夕食	御飯 スズキの中華蒸し 吸物 ところてん	御飯 麻婆豆腐 中華スープ もやしのピリ辛和え	御飯 ぶた肉じゃが きのこスープ キャベツのとろろ昆布和え	御飯 鮭のバター醤油焼き 吸物 牛ごぼう煮	御飯 八宝菜 ニラスープ バンサンスー	◎キーマカレー 豆サラダ フルーチェ らっきょう	御飯 エビチリ春雨 スープ にらもやしソテー
	5月30日 (日)	5月31日 (月)					
朝食	御飯 味噌汁 (おつゆ麴) 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 (里芋) 三目大豆 ふりかけ					
昼食	御飯 赤魚のねぎポン酢かけ ほうとう風 ささ身の柚子マヨ和え	御飯 豚肉の生姜炒め 中華スープ もやしの華風和え					
間	丸ボーロ	オレンジジュース					
夕食	御飯 スパニッシュオムレツ トマトスープ 甘夏サラダ	御飯 太刀魚のごま味噌煮 吸物 大根の梅じゃこサラダ					