

# 5月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
朝食		御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ 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 和風パサダ にらたま炒め パイン	御飯 吸物 ホッケの辛子味噌焼き ブロッコリーの帆立あん りんご酢和え	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 干切り炒め おからサラダ
夕食		御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 大根と竹輪の煮物 海藻サラダ	御飯 吸物 魚のわさびマヨ焼き 煮奴 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 もずく酢	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 里芋のコンソメ煮 菜種和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮付 青梗菜の中華炒め 塩昆布和え	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き れんこんの煮付 甘夏和え
	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー 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 アシドミルク	御飯 吸物 白身魚のフライ 肉ごぼろ ピーナツ和え	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ いとこ煮 香味和え	サンドイッチ 茄子のトマト煮 コンソープ 豆サラダ ソフール	御飯 レタススープ マーマレードチキン 里芋のごま味噌煮 コールスローサラダ	竹の子御飯 吸物 魚の黄金焼き 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 吸物 赤魚のピリ辛ごま煮 ひじき入り炒り豆腐 南瓜サラダ	御飯 吸物 宝袋 エビチリ 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 マカロニサラダ	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き さつま芋の生姜オレンジ煮 もろみ和え	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 山芋の酢の物	御飯 吸物 肉じゃが ズッキーニのソテー 菜果和え	御飯 吸物 豚肉と茄子のさっぱり炒め 南瓜のそぼろ煮 はんぺんサラダ
	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	ちらし寿司 吸物 がんもの煮物 <small>ほうれん草のお浸し アップルパイ</small>	御飯 吸物 鶏の唐揚げ 茄子と竹輪の煮物 大徳寺なます	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 金平ごぼろ 華風和え	エビピラフ <small>糸こんの甘辛煮</small> 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 高野豆腐のくず煮 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 はちみつペリ 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 鯖のおろし煮 長芋の炒め物 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 なめ茸和え	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き にらの卵とじ 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 スパサラ	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 白菜の洋風煮 ザーサイ和え	麦御飯 けんちん汁 鱈の野菜あんかけ ニンニクの芽炒め とろろ	御飯 吸物 五目柳川風 なすの田舎煮 豆とアスパラの柚子マヨ和え
	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	鶏五目うどん 春巻き のり和え おにぎり プリン	いなり寿司 鶏肉と根菜煮 梅そうめん汁 ほうれん草のお浸し 煮豆	御飯 吸物 豚バラ大根 ズッキーニのペペロン炒め ひじきサラダ	フレンチトースト <small>マカロニチャップ粉め</small> 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 みぞれ汁 鯖の竜田焼き なすの信田煮 レモン和え	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 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 沢煮椀 <small>太刀魚の梅なめ首おろしのせ</small> じゃが芋の煮物 呉豆腐	御飯 吸物 チンジャオロース 大根のベーコン煮 もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 メバルのごま味噌煮 炒り豆腐 ゆかり和え	御飯 吸物 蒸し鶏の野菜あんかけ 麻婆キャベツ 青紫蘇みょうが和え	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 小松菜のわさび和え	御飯 <small>蓮根のすり流し汁</small> 赤魚の田楽 白菜のとろみ炒め ごま豆腐	御飯 吸物 焼肉風 豆腐と貝柱のうま煮 小松菜サラダ
	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)			
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物			
昼食	御飯 クリームシチュー 糸こんのじゃこ炒め <small>生姜風味サラダ コーヒーゼリー</small>	焼うどん <small>ブロッコリーサラダ</small> 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 <small>カレイの冷製トマトソースかけ</small> 鶏ごぼろ煮 とろろ昆布和え	御飯 吸物 揚出豆腐の帆立五目あん 青梗菜のソテー 蒸し茄子			
夕食	御飯 吸物 ホキのコーンマヨ焼き 鶏レバーの甘辛煮 梅春雨	御飯 吸物 魚のレモン醤油焼き 厚揚げの煮つけ アスパラのピーナツ和え	御飯 吸物 鶏の治部煮 もやしのカレー炒め 白菜の酢の物	御飯 吸物 アジの梅しそ焼き じゃが芋の白胡麻煮 かくや和え			