

5月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							5月1日(土)
朝食							パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食							赤飯 吸物 友禅蒸し 豚キムチ 塩昆布和え
夕食							御飯 吸物 鶏の治部煮 もやしのカレー炒め 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 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のじゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 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 スクランブルエッグ バナナ
昼食	ラーメン 焼き餃子 シーザーサラダ スイカ おにぎり	御飯 中華スープ ホキのチリソースかけ ひじき入り炒り豆腐 和風スパサラダ	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のごま和え	豆御飯 吸物 ひめ鯛の煮つけ 大根のじゃこ煮 小松菜のわさび和え	御飯 とうろろスープ 鶏肉のマスタード焼き がんも煮 甘夏サラダ	御飯 豚汁 白身魚のフライ なすの田舎煮 りんご酢和え	御飯 <small>糸こんにゃく炒め</small> 野菜チキンカレー ツナサラダ はちみつレモン
夕食	御飯 吸物 鯡の磯辺焼き 糸こんにゃくとじ かくや和え	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 千切り炒め とろろ昆布和え	御飯 団子汁 赤魚の味噌煮 キャベツと海老の炒め物 もずく酢	御飯 吸物 焼肉風 大根のベーコン煮 白菜の酢の物	御飯 吸物 すすきのわさびマヨ焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜の酢の物	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 青梗菜の中華炒め さつま芋サラダ	御飯 吸物 鮭のムニエル ゴーヤチャンプル ゆずなます
	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 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 苜わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 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 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	ちらし寿司 赤だし 煮合わせ <small>ほうれん草のお浸し、アップルパイ</small>	御飯 レタススープ 大豆入りハンバーグ 里芋のごま味噌煮 ビーナツ和え	御飯 吉野汁 メバルの山椒煮 にらたま炒め マカロニサラダ	サンドイッチ 茄子のトマト煮 コーンスープ オクラと海藻のごまサラダ 鉄&葉酸ヨーグルト	御飯 吸物 鶏の唐揚げ 卵の花の炒り煮 ハンサンスー	御飯 吸物 竹の子御飯 吸物 鯖のねぎ醤油焼き 厚揚げのおろし煮 辛子和え	御飯 吸物 かに玉風あんかけ 青梗菜の炒め物 山芋の酢の物
夕食	御飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 白菜の柚子胡椒煮 ナムル	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き 肉ごぼう 菜果和え	御飯 吸物 宝袋 エビチリ 酢味噌和え	御飯 吸物 肉じゃが ズッキーニのソテー 華風和え	御飯 茶そば汁 赤魚の梅干煮 じゃが芋のカレー金平 はんぺんサラダ	御飯 かきたま汁 キャベツ入りしゅうまい さつま芋の生姜オレンジ煮 もろみ和え	御飯 吸物 カレーの味噌マヨ焼き 豚肉とキャベツの煮物 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 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	ハヤシライス 大根と竹輪の煮物 海藻サラダ パイナップル <small>らっきょう漬</small>	いなり寿司 炒り鶏 梅そうめん汁 大徳寺なます 煮豆	御飯 コンソメスープ ホキの明太マヨ焼き 金平ごぼう 小松菜のなめ茸和え	エビピラフ <small>糸こんにゃく煮</small> もずくスープ 浅漬 りんごのコンポート	御飯 吸物 鮭のピザ風 じゃが芋のそぼろ煮 おからサラダ	御飯 けんちん汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め いとこ煮 コールスローサラダ	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 吸物 焼き豆腐のそぼろあんかけ アスパラのソテー ささ身の柚子マヨ和え	御飯 豚汁 鯖の塩焼き なすの信田煮 オクラのポン酢和え	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 ススキの黄金焼き 炒り豆腐 スパサラ	御飯 生姜スープ 牛肉の野菜巻き 白菜の洋風煮 ところてん	麦御飯 吸物 赤魚のおろし煮 五目春雨 とろろ	御飯 吸物 マーマレードチキン 根菜のバター風味煮 香味和え
	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 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	五目きしめん 春巻き のり和え おにぎり プリン	御飯 かき玉スープ カレーの冷凍トマトソースかけ 鶏ごぼう煮 アスパラのサラダ	御飯 吸物 豚バラ大根 きのこのピリ辛炒め ひじきサラダ	フレンチトースト <small>マカロニチャップス</small> 南瓜スープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 豆乳味噌汁 鯖の竜田焼き 糸こんにゃく金平 ほうれん草のお浸し	焼うどん 豆サラダ 里芋の柚子味噌煮 アセロラゼリー おにぎり	御飯 豚汁 鮭のバター醤油焼き 茄子のそぼろ煮 切干大根の酢の物
夕食	御飯 沢煮椀 太刀魚の梅なめ茸おろしのせ カレー風味肉じゃが 臭豆腐	御飯 吸物 チンジャオロース 長芋とカニの煮物 甘夏和え	御飯 吸物 メバルのごま味噌煮 豚肉とほうれん草炒め 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 青梗菜のごま和え	御飯 中華スープ 卵しゅうまい さつま芋と林檎のはちみつ煮 もやしのピリ辛和え	御飯 <small>蓮根のすり潰し汁</small> 鯖の梅煮 白菜のとろみ炒め ごま豆腐	御飯 吸物 牛とじ煮 きのこソテー 小松菜サラダ
	5月30日(日)	5月31日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物					
昼食	御飯 吸物 揚げ出し豆腐の帆立五目あん ズッキーニのペペロン炒め レモン和え	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の旨煮 茄子の香り炒め チョレギサラダ					
夕食	御飯 吸物 ホキのコーンマヨ焼き 鶏レバーの甘辛煮 白菜の甘酢和え	御飯 吸物 赤魚の田楽 厚揚げの煮つけ ほうれん草なます					