

5月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						5月1日(金)	5月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	ロールパン たまごサラダ 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
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
	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 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	食パン さつまいもサラダ バナナ
昼食	ハヤシライス にらたま炒め 和風スパサラダ パイ	御飯 吸物 ホッケの辛子味噌焼き フ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	瓦そば風 長芋とカニの煮物 白菜の酢の物 ヤクルト おにぎり	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 干切り炒め はんぺんサラダ	御飯 吸物 白身魚のフライ 肉ごぼろ ビーナツ和え	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根旨煮 香味和え
夕食	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	御飯 吸物 赤魚のピリ辛ごま煮 ひじき入り炒り豆腐 ポテトサラダ	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 マカロニサラダ
	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16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	よもぎあんぱん 春雨コーンサラダ バナナ 牛乳	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 青菜のおひたし 納豆 漬物	ロールパン ポテトサラダ バナナ
昼食	外注弁当	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	サンドイッチ コーンスープ 茄子のトマト煮 豆サラダ ソフール	いなり寿司 煮豆 梅そうめん汁 鶏と根菜煮 ほうれん草のお浸し	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
夕食	外注弁当	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 鯖のおろし煮 長芋の炒め物 オクラのボン酢和え	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 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
	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23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	食パン かぼちゃサラダ バナナ
昼食	エビピラフ ワントンスープ 糸こんの甘辛煮 浅漬け <small>りんごのコンポート</small>	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 五目春雨 グリーンサラダ 黄桃ゼリー <small>らっきょう漬</small>	えびとアボカドのバスタ かぼちゃのポタージュ じゃが芋のコンソメ煮 マカロニサラダ <small>イチゴプリン</small>	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	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	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 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 沢煮焼 太刀魚の梅なめ旨おろしのせ 南瓜の煮物 冷奴	御飯 吸物 五目柳川風 なすの田舎煮 白菜の柚子マヨ和え	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 おからサラダ	御飯 吸物 焼肉風 豆腐と貝柱のうま煮 小松菜サラダ
	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30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	ロールパン 里芋サラダ バナナ
昼食	フレンチトースト 南瓜スープ <small>フルーツヨーグルト</small> マカロニケチャップ炒め オクラと海藻のサラダ	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	御飯 クリームシチュー 糸こんのじゃこ炒め 生姜風味サラダ <small>いもきんとん</small>	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 揚豆腐の帆立五目あん 青梗菜のソテー 蒸し茄子	御飯 吸物 カレーの冷製トマトソースかけ 鶏ごぼろ煮 とろろ昆布和え
夕食	御飯 吸物 蒸し鶏の野菜あんかけ 麻婆キャベツ 青菜蘇みょうが和え	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 海草サラダ	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 豚バラ大根 ズッキーニのペペロン炒め ひじきサラダ	御飯 吸物 魚のレモン醤油焼き 厚揚げの煮つけ ビーナツ和え	御飯 吸物 鶏の治部煮 もやしのカレー炒め 白菜の酢の物
	5月31日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 千切大根煮 温泉卵 漬物						
昼食	焼うどん 里芋のゆず味噌煮 フロッコリーサラダ おにぎり <small>きな粉プリン</small>						
夕食	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						