

令和8年5月 献立表

ふれあいの家あすま野

						5月1日(金)	5月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食						赤飯 サバの味噌煮 吸物 辛子和え	御飯 鯖の南部焼き そうめん汁 里芋のそぼろ煮
夕食						御飯 ハーベキューチキン スープ キャベツのサラダ	御飯 鶏のレモン照り煮 味噌汁 ゆかり和え
	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 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 たくあん	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚肉の塩麴炒め スープ だし巻き卵	御飯 肉豆腐 吸物 もずく酢	ピース御飯 スズキの塩麴焼き 吸物 梅春雨 ★端午の節句★	御飯 赤魚の梅干煮 吸物 酢の物	豚肉とアスパラの加 サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 枝豆と海老の揚げ団子 沢煮椀 サラダ	味噌そぼろの三色丼 吸物 サラダ
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 オクラのとろろ和え	御飯 赤魚のねぎ塩煮 味噌汁 のりマヨサラダ	御飯 麻婆茄子 吸物 バンサンスー	御飯 カットハンバーグ 豆乳スープ サラダ	御飯 ムニエルのトマトソースかけ たまごのコンソメスープ 大根のオイマヨサラダ	御飯 さつまいもと豚肉の煮物 味噌汁 山芋ののり和え	御飯 サバの幽庵焼き 味噌汁 ひじきの五目煮
	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 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	ちらし寿司 あさりの味噌汁 南瓜の煮付け デザート ★母の日★	御飯 鶏チリ 吸物 おかか和え	御飯 鯖のカレーマヨ焼き 野菜スープ 鶏ごぼう金平	ちゃんぽん 豆腐しゅうまい プリン	御飯 鶏肉のマーマレード照り煮 空豆のポタージュ 里芋サラダ ◆マーマレードの日◆	御飯 サバの昆布茶焼き 吸物 空豆の白和え	御飯 鶏の青じそ炒め スープ トマトと焼き茄子のサラダ
夕食	御飯 豚肉と豆腐のキムチ炒め 吸物 空豆のサラダ	御飯 ホキのバター焼き 味噌汁 茄子のオイスター炒め	御飯 肉じゃが 味噌汁 焼き茄子	御飯 ホッケの辛子醤油焼き 味噌汁 かくや和え	御飯 太刀魚のみぞれ煮 とろたまスープ もずくのだし和え	ビーフカレー マカロニサラダ フルーチェ 福神漬	御飯 赤魚の梅のり焼き 味噌汁 ほうれん草のゆずおろし和え
	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 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 高菜漬	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 煮魚 吸物 煮豆	御飯 ホキの香味焼き 二ろたま味噌汁 酢の物	高菜チャーハン スープ ごま和え ヨーグルト	御飯 煮魚 吸物 甘夏和え	御飯 チーズハンバーグ トマトの和風スープ サラダ	サンドイッチ ブラウンシチュー サラダ	御飯 サバの竜田焼き 吸物 卵の花の炒り煮
夕食	御飯 小松菜入り味噌つくね焼き なめこのみぞれ汁 冷奴	御飯 鶏肉と大根の煮物 スープ サラダ	御飯 鮭の豆乳きのこあんかけ 味噌汁 ひじきサラダ	御飯 八宝菜 中華スープ ザーサイ和え	御飯 ホッケのみりん焼き スープ 和風ビーフン	御飯 太刀魚のピリ辛野菜のせ 吸物 酢味噌和え	御飯 五目柳川風 味噌汁 とろろ
	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 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 吸物 しば漬和え	御飯 豚かぼちゃ 吸物 甘酢生姜和え	茄子とエビのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	小松菜ごはん 鮭のおろしポン酢のせ 吸物 人参のソテー ◆小松菜の日◆	御飯 鶏肉のトマト煮 コーンスープ さつま芋のサラダ	菜めし 煮魚 吸物 なます	御飯 白身魚フライ 豚汁 焼き茄子の中華サラダ
夕食	御飯 ホキのねぎポン酢焼き 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 赤魚の大葉味噌焼き 味噌汁 白菜と海老だんごの煮物	御飯 スパニッシュオムレツ コンソメスープ カリフラワーのソテー	御飯 山芋のお好み焼き風 たまごスープ なめこみぞれ煮奴	御飯 カレイのタルタル焼き 鶏味噌けんちん汁 おかか和え	御飯 豚肉の味噌炒め スープ 里芋の鳴門煮	御飯 じゃが芋のパン粉焼き 吸物 オクラサラダ
	5月31日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し						
昼食	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 華風和え						
夕食	御飯 塩サバ 味噌汁 山芋の白煮						