

〇〇 2021年 5月 献立表 〇〇 【常食(1600)】

										1 (土)	2 (日)
朝食										ご飯 みそ汁 (大根、三つ葉) 糸昆布の炒り煮 くるみあえ (青菜) ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) がんもの詰め煮 きやべつとの和え物 卵生煮
昼食										◎自立リクエスト 食パン (ピーナッツ) ビーフシチュー コンソメスープ ブロッコリーの辛子和え マンゴー 牛乳	ご飯 ソースかつ シーフードサラダ びわ田 牛乳
夕食										ご飯 水餃子 中華サラダ にら玉	ご飯 すいとん汁 焼きししゃも ほうれん草サラダ 煮豆 (金時)
		3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)			
朝食	鮭雑炊 魚河岸揚ときのこの煮つけ ごま和え (いんげん) 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 納豆 ふんわり揚と小松菜の煮物 白菜漬	ご飯 みそ汁 (しめじ・白菜) ちぎり揚げのなめこおろし煮 三色和え アサリの佃煮	ご飯 味噌汁 (にら・文のき) いわしのみぞれ煮 ごま和え (いんげん) しそ巻き	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・麩) ぜんまいの煮物 ちりめん佃煮 わかめのみみ漬	ご飯 みそ汁 (白菜・油揚げ) 高野豆腐と竹輪の煮物 きゅうりとツナの和え物 ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (にら、卵) 豆腐揚げと野菜の煮つけ ごま和え (ほうれん草) しそ味ひじき				
昼食	◎自立リクエスト カレーライス 福神漬 甘酢らっきょう ブロッコリーのサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	焼きうどん 冬瓜のコンソメスープ エビの水晶包み 牛乳 フルーツ (もも缶)	◎自立リクエスト 鶏のかば焼き ほうれん草のソテー しぼ漬 茶わん蒸し (手作り) ゆずムース 牛乳	◎こどもの日 (柏餅) ご飯 山菜そば じゃけ仕のそぼろ煮 柏餅 牛乳	◎選択メニュー (酢豚) 酢豚 青梗菜のナムル 牛乳 フルーツ (バナナ) ◎選択メニュー (揚げシュー) ご飯 揚げシューマイ 青梗菜のナムル 牛乳 フルーツ (バナナ)	コッパパン (あん・バター) クラムチャウダー ポテトとベーコン焼き コールスローサラダ 牛乳 フルーツ (みかん缶)	ご飯 焼きギョーザ しば漬 蒸しどりの彩サラダ はちみついちご 牛乳				
夕食	ご飯 磯辺揚げとかき揚げ 竹の子の煮物 アスパラの辛子マヨ和え	ご飯 春巻き フキの煮物 胡麻味噌和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 冷奴 (トマトだれかけ)	◎自立リクエスト ご飯 鶏のからあげ お浸し (小松菜・カニかま) 竹の子の土佐煮	ご飯 魚の塩焼き (さんま) じゃがいもの金平 味噌マヨネーズ和え (キャベツ)	ご飯 チキンのバーベキューソース ふきの炒り煮 ビーマンのマリネ	ご飯 肉豆腐 もすくの和え物 だし巻き卵				
		10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)			
朝食	ご飯 味噌汁 (大根・玉ねぎ) 小さんま甘煮 ピーナッツ和え (キャベツ) 煮大豆	きのこ雑炊 切り干し大根煮 お浸し 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (ほうれん草・油揚げ) 白菜とがんもの煮浸し ブロッコリーの辛子和え 三色豆	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) ひじき煮 お浸し (小松菜・カニかま) しらすの佃煮	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ) 納豆 雑豆とさつま揚げ煮 白菜漬	ご飯 みそ汁 (青菜、切り麩) ぜんまいの炒め煮 いんげんのごまマヨ和え 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁 (じゃが芋・長ネギ) 大根のとも煮 お浸し (小松菜・文のき) しそ巻き				
昼食	梅ひじきご飯 チキン南蛮 小さんま甘煮 牛乳 国産ももゼリー	◎自立リクエスト シーフードのトマトスバゲテ せんざり野菜スープ くわいとひじきのサラダ 牛乳 フルーツ (バナナ)	◎自立リクエスト のり弁風 味噌汁 (豆腐・ねぎ) フルーツ (キウイ) 牛乳	◎自立リクエスト 醤油ラーメン 汁いり ゼリー 杏仁フルーツ	チャーハン 春雨と肉団子のスープ 彩りツナサラダ 牛乳 マンゴー	バターロール クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳 アセロラゼリーFe	ご飯 エビフライとホタテフライ タルタルソース 春雨さっぱりサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳				
夕食	ご飯 かわいいのバター醤油焼き オクラのおかか和え ごま豆腐 (手作り)	ご飯 和風ハンバーグ じゃが芋の白煮 伴三線 (ばんさんずり)	麦飯 とろろ 鮭の塩焼 マカロニサラダ	ご飯 親子煮 ふきの炒り煮 ゆかり和え	ご飯 さむらの西京漬 ゴーヤーと豚バラの炒めかぼちゃサラダ たくあんときゅうりの和え物	ご飯 魚のチリソースあんかけ かぼちゃサラダ 冷や奴	ご飯 水餃子 ほうれん草のからし和え レバニラ				
		17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)			
朝食	ご飯 みそ汁 (もやし・油揚げ) 魚河岸揚げと野菜の煮つけ 二色和え 背し漬	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 大根とがんもの詰め煮 ちりめん佃煮 もみ漬	ご飯 味噌汁 (青菜・文のき) 納豆 車麩の煮つけ ナス漬	カニ雑炊 さつま揚げとしいたけの煮つけ 山菜ホタテ 小松菜のごま和え 白菜漬	冷やし中華 揚げだし豆腐 夏みかん缶 牛乳	◎カレー 福神漬 甘酢らっきょう 夏野菜の彩りサラダ 牛乳 お茶プリン	◎自立リクエスト 食パン (いちごジャム) コーンスープ シーフードドグラタン レタスとツナのサラダ 牛乳 マンゴー	◎郷土料理 (熊本) 高菜ご飯 (熊本) きつ汁 えびとブロッコリーのサラダ あんみつ (手作り) 牛乳			
昼食	ご飯 ガバオライス 目玉焼き ワカメスープ えびとブロッコリーのサラダ マンゴー 牛乳	焼きそば 卵スープ えびにらまん フルーツ (バナナ) 牛乳	◎自立リクエスト イタリアンハンバーグ ブロッコリーの和え物 びわ田 牛乳	冷やし中華 焼きギョーザ 夏みかん缶 牛乳	◎自立リクエスト 五目寿司 すまし汁 (花巻・ねぎ) じゃが芋の白煮 牛乳 クレープ	◎自立リクエスト 味噌汁 じゃがいもポテト チキンサゲット 目玉焼き トマトサラダ アセロラゼリーFe 牛乳	ご飯 サバの甘辛煮 揚げなすとひまわりのサラダ 冷や奴	ご飯 カニ玉あんかけ すいとんの味噌炒め いんげんのごまマヨ和え			
夕食	ご飯 タン・ドリーチキン フマの煮物 さつまいもサラダ	ご飯 四風麻婆豆腐 モロヘイヤの彩りサラダ 里芋のユズ味噌	ご飯 鯖の塩焼き さんびら きやべつのは漬	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼き ポテトサラダ 煮豆 (金時)	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白和え ゆかり和え	ご飯 サバの甘辛煮 揚げなすとひまわりのサラダ 冷や奴	ご飯 カニ玉あんかけ すいとんの味噌炒め いんげんのごまマヨ和え				
		24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)			
朝食	ご飯 味噌汁 (青菜・文のき) 野菜炒め煮 オクラのおかか和え アサリの佃煮	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ) 納豆 車麩と野菜の煮物 キャベツのゆずドレ和え	ご飯 みそ汁 (なめこ、玉ねぎ) 枝豆入り魚河岸揚げの煮つけ 山椒ちりめん くるみあえ (小松菜)	帆立の雑炊 ちぎり揚げと野菜煮 ごま和え 白菜漬	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) 切り干し大根の煮物 ほうれん草のからし和え 減塩うめびしお	◎自立リクエスト 味噌汁 じゃがいもポテト チキンサゲット 目玉焼き トマトサラダ アセロラゼリーFe 牛乳	◎自立リクエスト 味噌汁 じゃがいもポテト チキンサゲット 目玉焼き トマトサラダ アセロラゼリーFe 牛乳	ご飯 味噌汁 (にら・文のき) 車麩の煮つけ ごま和え (いんげん) アサリの佃煮			
昼食	天丼 すまし汁 (花巻・みつば) ワカメの酢の物 牛乳 フルーツ (バナナ)	そうめん すまし汁のブルーン煮 びわ田 牛乳	◎お誕生お祝い御膳 お赤飯 すまし汁 (はんぺん) 天ぷら (2種) カルビ焼き肉 ごま豆腐 (手作り) フルーツ (メロン)	冷やし中華 焼きギョーザ ふかふかわっぱ (宇治抹茶) 牛乳	◎自立リクエスト 五目寿司 すまし汁 (花巻・ねぎ) じゃが芋の白煮 牛乳 クレープ	◎自立リクエスト 味噌汁 じゃがいもポテト チキンサゲット 目玉焼き トマトサラダ アセロラゼリーFe 牛乳	ご飯 ソースかつ ポテトサラダ 夏みかん缶 牛乳				
夕食	ご飯 回鍋肉 ピーナッツ和え (小松菜) キムチ	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 夏なます じゃが芋の白煮	ご飯 もつ煮 めかぶのあえもの いんげんのかたくた煮	ご飯 鮭のポシェット アボガドと海老のサラダ じゃが芋の白煮	ご飯 白身魚のフライ ナスのお浸し レモンドレッシング和え	ご飯 豚肉の冷しやぶ風 梅わが 南瓜のそぼろ煮	麦飯 とろろ 菜種焼き ゴーヤーとベーコン炒め				
		31 (月)									
朝食	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) 納豆 大根の煮つけ もろぎゅう										
昼食	中華丼 ザーサイスープ なすのナムル フルーツ (すいか) 牛乳										
夕食	ご飯 焼とジャガイモのオイスター 冷や奴 くるみあえ (ほうれん草)										