

# さくらの里山科味便り

## 令和6年5月献立案内

第139号 令和6年4月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江  
特別養護老人ホーム さくらの里山科 施設長：若山三千彦 調理主任：中川聡明 栄養士：石井里奈  
住所：横須賀市太田和5-86-1 電話：046-857-6333 FAX:046-857-7799



### 5月の特別献立

- 憲法記念日祝膳** 3日(金)昼 お赤飯に赤魚。  
**みどりの日御膳** 4日(土)昼 緑の食材を揃えます。  
**端午の節句祝膳** 5日(日)昼  
出世魚のスズキを塩焼きに。おやつには柏餅です。  
**今月のスパゲティ ひじきとツナの和風パスタ** 28日(火)昼  
**今月の丼ぶり ビビンバ** 21日(火)昼  
**季節のお茶会 和菓子:鶯餅と新茶** 24日(金)  
八十八夜の新茶と和菓子屋さんの手作り鶯餅。  
**旬魚 アイナメ煮つけ** 8日(水)昼



## お楽しみラーメン

15日(水)昼食

醤油ラーメンにお好み  
で具材を選んで乗せてお  
召し上がり下さい。



### 能登半島地震応援フェア

23日(木)昼食

令和6年1月1日に発生  
しました。石川県から食材を  
取り寄せ、被災地を支援しま  
す。中島菜うどんや五郎島金  
時芋、赤巻きかまぼこを取り  
寄せます。



今月のおすすめ

## 初魚堅ご膳

1日(水)昼

目に青葉、山ホトトギス、初  
鰹、の旬の通り初鰹は初夏の  
代表的味覚です。お刺身と叩  
きをお楽しみ下さい。



# 5月予定献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	
朝食				ご飯 えびつみれ煮 オクラの湯葉和え 味噌汁(卵・アサギ) 白桃&ヤクルト	ご飯 鯛の梅煮 野菜の辛子和え 味噌汁(キャベツ・椎茸) キウイフルーツ	ご飯 目玉焼き ほうれん草ソテー 味噌汁(蕪・蕪の葉) みかん&ヤクルト	ご飯 ポイルウインナー キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉葱・じゃが芋) アロエヨーグルト	
昼食				～カツオ御膳～ ご飯 カツオたたき・刺身 ひじきと青菜の白和え 長芋サラダ 清まし汁(アサ・長葱)	ご飯 鶏肉の照り焼き 里芋ピーナツ和え 桜漬 味噌汁(えのき・長葱)	～憲法記念日祝膳～ 赤飯(炊き込み) 赤魚の西京焼き 豆乳彩り饅頭の銀あんかけ 春雨サラダ ハマグリ潮汁	～みどりの日祝膳～ 菜飯(混ぜ) 空豆コロッケ ほうれん草お浸し 胡瓜の酢の物 清まし汁(茶ワウチ・カワ) 抹茶ようかん	
夕食				ご飯 ぶた大根 蓮根サラダ そら豆の塩茹で 味噌汁(ワカ・菜・高野豆腐)	ご飯 カレイの田楽味噌だれ 茄子とピーマンおかか和え 白花豆煮 清まし汁(トウモロコシ・油揚げ)	ご飯 炒り鶏 枝豆の白和え もやしの磯和え 味噌汁(大根・アサギ)	牛丼 さつま芋レーズン煮 かぶのぬか漬 味噌汁(ワカ・ネギ)	
3時				お楽しみおやつ	どら焼き	パウムクーヘン(チョコ)	星たべよ	
	5	6	7	8	9	10	11	
朝食	ご飯 車麩煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(舞茸・カワ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 サンマの生姜煮 茄子とインゲンのマヨ和え 味噌汁(サマ仔・アサギ) パイン&ヤクルト	ご飯 魚肉ソーセージ炒め煮 わさび菜のお浸し 味噌汁(白菜・油揚げ) カワ強くするヨーグルト	ご飯 南瓜の鶏そぼろあん とろろ 味噌汁(渦巻き麩・アサギ) オレンジ	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 茄子の煮びたし 味噌汁(しめじ・長葱) ブルーベリー&ヤクルト	ご飯 生揚げの煮物 海藻サラダ 味噌汁(ジャガ芋・ネー) ヨーグルト(ブルーベリー)	ご飯 さんまみぞれ煮 キャベツの胡桃和え 味噌汁(花麩・アサギ) パイン&ヤクルト	
昼食	～端午の節句祝膳～ ご飯 スズキの塩焼き 若竹煮 青菜とコーンの塩炒め こどもの日日向夏ゼリー 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	焼きそば ご飯 小松菜ごま和え とまととしらすの二杯酢 ワカメと豆腐スープ	ご飯 筑前煮 春雨とかにの酢の物 かぶの即席漬 味噌汁(小松菜・長葱)	ご飯 ～アイナメ煮付け～ アスパラの胡桃和え 高菜漬 味噌汁(水菜・エノ)	ご飯 ねぎ塩豚炒め ごぼう土佐煮 三色豆 清まし汁(ウズマキ・カワ)	～トッピングバイキング～ バターロール トッピング 煮込みハンバーグ 海老入りサラダ オレンジジュース	ご飯 牛肉と根菜の煮物 いんげん菜種和え 大根の即席漬 味噌汁(玉ねぎ・三つ葉)	
夕食	ご飯 野菜入り玉子焼き ぜんまい炒め煮 大根の塩昆布和え 味噌汁(オム麩・長葱) 栞餅	ご飯 鮭の幽庵焼き 野菜の梅酢和え 胡瓜ぬか漬 味噌汁(花麩・長葱)	ご飯 サバの塩焼き 青梗菜とさつま揚げ炒め煮 胡麻豆腐(柚子味噌) 清まし汁(白玉麩・椎茸)	ご飯 鶏肉の松風焼き 青菜なめたけ和え うぐいす煮豆 清まし汁(トウモロコシ・カワ) ドーナツ(カスタード)	ご飯 ブリの煮付け さつま芋とりんご甘煮 のり佃煮 味噌汁(ネギ・アサギ) ぶどうゼリー	ご飯 太刀魚の幽庵焼き オクラの胡麻和え 赤かぶ漬 清まし汁(ワカ・カワ) キットカット	ご飯 スズキの塩麩焼き 鶏ささみと白菜の和え物 しそ昆布佃煮 清まし汁(なめこ・長葱) 今川焼き	
	12	13	14	15	16	17	18	
朝食	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーわさび和え 味噌汁(渦巻き麩・長葱) 白桃&ヤクルト	ご飯 高野豆腐含め煮 オクラの湯葉和え 味噌汁(ホウ草・玉葱) 黄桃&ヤクルト	ご飯 鶏五目豆 大根の梅肉和え 味噌汁(ワカ・長葱) カワ強くするヨーグルト	ご飯 いわしゆずみそ煮 ひじき煮 味噌汁(青梗菜・長葱) みかん&ヤクルト	ご飯 オムレツ いんげんのピーナツ和え 味噌汁(ナメコ・長葱) マンゴー	ご飯 大根のそぼろ煮 小松菜のツナマヨ和え 味噌汁(ワカ・玉葱) パイン&ヤクルト	ご飯 明太子 野菜大豆煮 味噌汁(シメジ・アサギ) アロエヨーグルト	
昼食	ご飯 千草焼き わか草とハムのソテー 白花豆煮 味噌汁(南瓜・アサギ)	～入居～ ご飯 豚肉のカレー炒め 蓮根サラダ かぶのレモン和え 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	～ショート～ お好み焼き 蓮根サラダ かぶのレモン和え 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	梅しらすご飯(混ぜ) サバの塩焼き ちくわ辛し和え きゅうりと玉ねぎの酢の物 清まし汁(白玉麩・カワ)	～お楽しみラーメン～ 醤油ラーメン 海老シウマイ 杏仁豆腐	そら豆ご飯(混ぜ) かじきの葱ソースかけ 茶碗蒸し 蕪の甘酢生姜和え 味噌汁(茄子・長葱)	ご飯 アジの南蛮漬 蕪の帆立あんかけ うぐいす煮豆 清まし汁(オクラ・ネギ)	ご飯 厚揚げと野菜の卵炒め 里芋煮ころがし 赤かぶ漬 清まし汁(トウモロコシ・カワ)
夕食	ご飯 鶏肉の味噌照り焼き	ご飯 カレイの煮付け	ご飯 帆立のオイスター炒め	ご飯 鶏肉の香草焼き	ご飯 豚肉の生姜焼き	ご飯 鶏つくね照り焼き	ご飯 赤魚の粕漬焼き	

夕食	インゲンのポン酢浸し 大根のぬか漬け 清まし汁(里芋・アサキ) バナナオムレットケーキ	春雨の辛子和え 青かっぱ漬け 味噌汁(トウモロコシ・油揚げ) いちごプリン	ハムサラダ とまとと甘夏みかん和え 味噌汁(トウモロコシ・油揚げ) やわらかおかし(ヨーグルト・チーズ)	南瓜いとこ煮 華大根 味噌汁(水菜・椎茸) 黒糖ケーキ	さつま芋の黄金煮 しらす佃煮 清まし汁(高野豆腐・ミツハ) プリン	野菜の胡麻和え 高菜漬け 味噌汁(オムツ・長葱) 抹茶カステラ	切干大根辛子和え 白菜の即席漬け 味噌汁(花麩・長葱) チョコレート
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 目玉焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁(シヤク・イモ・玉葱) 白桃&ヤクルト	ご飯 鰯のかつお煮 キャベツしその実和え 味噌汁(コマツナ・油揚げ) みかん&ヤクルト	ご飯 はんぺん煮 ワカメとカラワケの和えもの 味噌汁(大根・アサキ) カラダ強くなるヨーグルト	ご飯 海老ボールコンソメ煮 カニ風味サラダ 味噌汁(茗荷・オムツ) バナナ	ご飯 鮭の照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁(しめじ・ミツハ) フルーツ&ヤクルト	ご飯 がんも煮 菜の花のお浸し 味噌汁(花麩・油揚げ) 苺ヨーグルト	ご飯 ニシンの甘露煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(大根・アサキ) パイナップル
昼食	ご飯 酢鶏 野菜のナムル 中華風コンスープ マンゴープリン	～お好み焼き～ 茄子とピーマンの味噌炒め 大根の柚子風味和え 清まし汁(トウモロコシ・カワハ)	～ピピンバ～ トマトと胡瓜の甘酢和え さつまいもサラダ ワカメスープ	ご飯 カレーの煮付け じゃが芋のソテー きゅうりの糠漬け 豚汁	～能登半島地震応援フェア～ 中島菜うどん 野菜かき揚げ 五郎島金時芋の甘煮 赤巻きかまぼこ	バターロール ホタテ入りトマト煮込み ポテトサラダ 野菜のマリネ アップル&キャロットジュース	月見とろろ丼 さつま揚げの金平 茶福豆 清まし汁(花麩・ミツハ)
夕食	ご飯 鮭の西京焼き スナップエンドウのピリ辛和え つぼ漬け 清まし汁(舞茸・ミツハ)	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草マヨ和え もずく酢 味噌汁(庄内麩・アサキ)	ご飯 ブリの塩焼き ぜんまいの炒め煮 奈良漬 味噌汁(白菜・椎茸)	ご飯 ぶた大根 茄子の胡麻浸し 赤しば漬け 味噌汁(花麩・長葱)	ご飯 サワラの梅煮 アスパラのくるみ和え 野沢菜漬け 味噌汁(ワカ・アサキ)	牛肉と根菜の炒めもの 春雨サラダ かぶのレモン漬け 味噌汁(ワカ・長葱)	ご飯 豚の紅茶煮 にらもやし炒め 桜漬 味噌汁(厚揚げ・長葱)
3時	カルシウム饅頭(こしあん)	リグドーナツ	黒糖ふ菓子	パニラムース	竹内の味噌饅頭	～季節のお茶会～ うぐいす餅 新茶	シュークリーム
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 ちくわ煮 オクラの湯葉和え 味噌汁(豆腐・カワハ) みかん&ヤクルト	ご飯 五目豆煮 春雨サラダ 味噌汁(コマツナ・オムツ) フルーツ&ヤクルト	ご飯 肉団子と根菜のごった煮 納豆(ssは温泉卵) 味噌汁(白玉麩・ワカメ) フルーツヨーグルト	ご飯 サンマの生姜煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・エノキ) パイナップル	ご飯 目玉焼き 青梗菜のなめたけ和え 味噌汁(オクラ・ナメコ) キウイフルーツ	ご飯 たらこ 小松菜お浸し 味噌汁(渦巻き麩・長葱) 黄桃&ヤクルト	
昼食	五目釜飯 ホキの粕漬け焼き 豆乳入りしんじょの煮物 きゅうりの即席漬け 味噌汁(トウモロコシ・油揚げ)	シーフードカレーライス ブロッコリーの明太サラダ 胡瓜とらっきょうの酢の物 りんごジュース	～ひじきとツナの和風パスタ～ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草わさびマヨ和え 大根の柚子風味和え 味噌汁(オムツ・カワハ)	ご飯 海老団子の春野菜あん 胡瓜ともやしのゆかり和え 金時豆 味噌汁(ワサビ・菜・花麩)	ご飯 ハマチの煮付け 里芋のずんだ和え きゅうりと玉ねぎの酢の物 味噌汁(ホウレン草・油揚げ)	
夕食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のごま和え もやしのゆかり和え さつま汁	ご飯 メルルーサのもろみ焼き カリフラワー炒め 茄子のぬか漬け 清まし汁(トウモロコシ・ミツハ)	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 ごま昆布佃煮 清まし汁(はんぺん・カワハ)	ご飯 カレーの磯辺焼き ひじき梅サラダ 胡瓜の糠漬け 清まし汁(花麩・ミツハ)	ご飯 タラの西京焼き インゲンおかし和え たくあん漬け 粕汁	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 金平ゴボウ 昆布豆煮 清まし汁(大根・カワハ)	
	メロンゼリー	たまごせんべい	はちみつケーキ	やわらかサブレ(ココア)	抹茶どら焼き	ウエハース(いちご)	