

5月予定献立表

現	場：さくらの里山科
---	-----------

	日	月	火	水	木	金	土
朝食					ご飯 サンマの生姜煮 白菜の辛子と和え 味噌汁(卵・アサリ) 白桃&ヤクルト	ご飯 えびつみれ煮 オクラの湯煮と和え 味噌汁(キャベツ・椎茸) イチゴヨーグルト	ご飯 目玉焼き ほうれん草ソーテー 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん&ヤクルト
昼食					ソース焼きそば 小松菜ごま和え トマトとシラの酢の物 ワカメと豆腐スープ	ご飯 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 長芋サタ	〜憲法記念日祝膳〜 赤飯 鶏肉の松風焼き 豆乳彩り饅頭の蟹あんかけ 枝豆の白和え ハマグリのお汁(厨房)
夕食					ご飯 炒り鶏 茄子とピーマンおかか和え 白花生煮 清まし汁(花麩・カワレ)	牛丼 さつま芋レーズン煮 蕪のぬか漬 味噌汁(ネギ麩・長葱)	ご飯 赤魚の西京焼き 春雨サラダ もやしとしらすの磯和え 味噌汁(小松菜・長葱)
3時					バウムクーヘン(チョコ)	たい焼き	お楽しみおやつ
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ炒め煮 茄子とインゲンのマヨ和え 味噌汁(蕪・蕪の葉) マンゴー	ご飯 車麩煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(ササミ・アサリ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 鯛の梅煮 わさび菜のお浸し 味噌汁(舞茸・カワレ) かつ強くなるヨーグルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 茄子の煮びたし 味噌汁(玉葱・じゃが芋) バイン&ヤクルト	ご飯 南瓜の鶏そぼろあん とろろ 味噌汁(水菜・エノ) 白桃&ヤクルト	ご飯 枝豆がんも煮 キャベツの胡桃和え 味噌汁(しめじ・長葱) フルーツカカ&ヤクルト	ご飯 生揚げの煮物 海藻サラダ 味噌汁(ジャコ・芋・ネ) アロエヨーグルト
昼食	〜みどりの日祝膳〜 青菜ご飯 鰯の木の芽焼き 青菜のお浸し 胡瓜の酢の物 清まし汁(茶碗蒸し・カワレ) 抹茶ようかん	〜端午の節句祝膳〜 ご飯 スズキの塩焼き 若竹煮 キャベツの梅和え 清まし汁(高野豆腐・ミナ)	ご飯 ぶた大根 さつま芋と金時の甘煮 そら豆の塩茹で 清まし汁(白玉麩・椎茸)	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) 味噌汁(花麩・長葱)	ご飯 赤魚の煮つけ アスパラ胡桃和え 高菜漬 味噌汁(てまり麩・アサリ)	〜お楽しみラーメン〜 醤油ラーメン 海老シヤウ 杏仁豆腐	〜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 りんごジュース
夕食	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)	ご飯 野菜入り玉子焼き ぜんまいの炒め煮 大根の塩昆布和え 味噌汁(ワカ・菜・長葱)	ご飯 鮭の幽庵焼き チゲンサイとコンの塩炒め 胡瓜ぬか漬 味噌汁(ワカ・菜・高野豆腐)	ご飯 鶏肉の香草焼き いんげん菜種和え 大根の即席漬 清まし汁(湯巻麩・豆苗)	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(玉葱・シメ)	ご飯 カイイの田楽味噌だれ 連根サラダ のり佃煮 清まし汁(庄内麩・アサリ)	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・カワレ)
3時	青りんごゼリー	柏餅	雪の宿	乳羹饅頭	ドームケーキ(カスタード)	メロンゼリー	キットカット
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 ポイルウインナー 小松菜のツナマヨ和え 味噌汁(花麩・アサリ) バイン&ヤクルト	ご飯 高野豆腐含め煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(アサリ・カワレ) バナナ	ご飯 明太子 野菜大豆煮 味噌汁(玉葱・カワレ) かつ強くなるヨーグルト	ご飯 大根のそぼろ煮 オクラの湯煮和え 味噌汁(ワリ・アサリ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 オムレツ いんげんのピーナツ和え 味噌汁(小松菜・長葱) みかん&ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーとわさび和え 味噌汁(しめじ・長葱) ブルーベリーヨーグルト	ご飯 五目卵の花 青梗菜と桜えびの和え物 味噌汁(ワカ・玉葱) みかん&ヤクルト
昼食	そら豆ご飯 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・カワレ)	ご飯 干草焼き わかし草とムシのソーテー 白花生煮 味噌汁(南瓜・アサリ)	ご飯 筑前煮 青菜なめたけ和え うぐいす煮豆 清まし汁(トロ昆布・ミナ)	〜お好み焼き〜 茄子とピーマンの味噌炒め トマトと甘夏みかん和え 清まし汁(油揚げ・カワレ)	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(ワカ・カワレ)	ご飯 豚肉のカレー炒め 連根サラダ 茄子の即席漬 清まし汁(アサリ・ミナ)	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(アサリ・アサリ)
夕食	鶏肉の味噌照り焼き インゲンのボン酢浸し 大根のぬか漬 清まし汁(里芋・長葱) 今川焼き	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の黄金煮 白花生煮 清まし汁(おつゆ麩・ミナ) お茶プリン	ご飯 フリの西京焼き 鶏ささみと白菜の和え物 しそ佃煮 清まし汁(なめこ・長葱) やわらかおかき(コンボ・アサリ)	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(湯巻麩・アサリ) バナナオムレットケーキ	ご飯 鶏肉の香草焼き 南瓜いとこ煮 はじき漬 味噌汁(水菜・椎茸) 〜季節のお茶会〜 うぐいす餅 新茶	ご飯 帆立のオイスター炒め ハムサラダ 大根の柚子風味漬 味噌汁(茄子・アサリ) プリン	ご飯 鶏つくね照り焼き 野菜の胡麻和え 高菜漬 味噌汁(高野豆腐・長葱) 黒糖ふ菓子
3時							
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 鯛づみそ煮 大根の梅肉和え 味噌汁(蕪・蕪の葉) バイン&ヤクルト	ご飯 目玉焼き キャベツとさつま揚げ炒め煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 白桃&ヤクルト	ご飯 はんぺん煮 味噌汁(小松菜・長葱) かつ強くなるヨーグルト	ご飯 海老ボールコンソメ煮 心風味サラダ 味噌汁(大根・アサリ) 白桃&ヤクルト	ご飯 がんも煮 菜の花のお浸し 味噌汁(茗荷・カワレ) オレンジ	ご飯 鮭の照り焼き 紅あまみそサラダ 味噌汁(しめじ・ミナ) フルーツカカ&ヤクルト	ご飯 鶏肉の甘煮 チンゲン菜しその実和え 味噌汁(花麩・長葱) アロエヨーグルト
昼食	ご飯 ねぎ塩豚炒め ごぼう土佐煮 三色豆 清まし汁(油揚げ・カワレ)	〜ひじきとツナの和風パスタ〜 カプリの明太サラダ ブルーベリーゼリー コンソメスープ	梅しらすご飯 サバの塩焼き ちくわ大葉和え 胡瓜と玉ねぎの酢の物 清まし汁(ワカ・ミナ)	〜世界の料理フィリピン〜 ご飯 アドボ パンシット(春雨野菜炒め) フルーツサラダ シガンスープ	目見とろろ丼 薩摩揚げの金平 南瓜サラダ 清まし汁(ネギ麩・ミナ)	〜ベビパン〜 トトと胡瓜の甘酢和え 茶福豆 ワカメスープ	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 アツパル&キャロットジュース
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 切干大根とベーコンの煮物 白菜の即席漬 味噌汁(花麩・長葱)	ご飯 鮭の西京焼き ぜんまいの炒め煮 蕪のぬか漬 清まし汁(舞茸・ミナ)	ご飯 ぶた大根 なすのごま浸し つば漬 味噌汁(ネギ麩・カワレ)	ご飯 フリのしそ香り焼き スナップエンドウのピーナツ和え 奈良漬 味噌汁(椎茸・長葱)	ご飯 カレイの煮付け 春雨の辛子と和え 青かつ漬 味噌汁(油揚げ・豆苗)	ご飯 サワラの梅煮 アスパラのくるみと和え 蕪のレモン漬 味噌汁(キャベツ・アサリ)	ご飯 牛肉と根菜の炒めもの いんげんのピーナツ和え 茄子のぬか漬 味噌汁(ふのり・カワレ)
3時	チョコクレープ	カルシウム饅頭(こしあん)	リングドーナツ	抹茶カステラ	パナラムース	黒糖ケーキ	ソフトサラダせんべい
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 ニシンの甘露煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(大根・アサリ) バイン&ヤクルト	ご飯 竹輪煮 オクラの湯煮和え 味噌汁(湯巻麩・カワレ) みかん&ヤクルト	ご飯 五目豆煮 春雨サラダ 味噌汁(ワカ・長葱) フルーツカカ&ヤクルト	ご飯 たらこ 青梗菜なめたけ和え 味噌汁(白玉麩・ワカ) フルーツカカ&ヤクルト	ご飯 サンマの生姜煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(ワカ・長葱) きゅうフルーツ	ご飯 目玉焼き 小松菜お浸し 味噌汁(アサリ・ミナ) バイン&ヤクルト	ご飯 えびつみれ煮 納豆(ssは温泉卵) 味噌汁(湯巻麩・長葱) 黄桃&ヤクルト
昼食	ご飯 許鶏 野菜ナムル 中華風コンソープ マンゴープリン	ご飯 ホキの粕漬 花型しんじょうの煮物 胡瓜の即席漬 味噌汁(アサリ・豆苗)	〜入居〜 ご飯 ハマチの煮付け 小松菜とささみの和えもの 胡瓜と玉ねぎの酢の物 味噌汁(油揚げ・カワレ)	〜ショート〜 ご飯 お好み焼き 小松菜とささみの和えもの 胡瓜と玉ねぎの酢の物 味噌汁(油揚げ・カワレ)	かき揚げうどん 里芋のずんだ和え 連根サラダ	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(茄子・カワレ)	シーフードカレーライス グリーンサラダ 胡瓜とらっきょうの酢の物 りんごジュース
夕食	ご飯 メルルーサのもちろみ焼き ほうれん草のごま和え 野菜菜漬 清まし汁(トロ昆布・ミナ)	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 豚の紅茶煮 にらとやし炒め 桜漬 味噌汁(厚揚げ・長葱)	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 こま昆布佃煮 清まし汁(はんぺん・カワレ)	ご飯 カレイの磯辺焼き ひじき梅サラダ 胡瓜の糠漬 清まし汁(花麩・ミナ)	ご飯 海老団子の春野菜あん ワカメとまやしのゆかり和え 味噌汁(わさび菜・アサリ)	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 金平ゴボウ 昆布煮 清まし汁(大根・カワレ)
3時	シュークリーム	いちごゼリー	たまごせんべい	はちみつケーキ	やわらかサブレ(コッ)	抹茶だる焼き	ウエハース(パネ)