

## 5月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*温奴*ヤクルト *春菊の菜種和え(玉子) *味噌汁(じゃが芋、麩、玉葱)	1 日昼	*ご飯*白身フライ(ハサ、キャベツ) *胡瓜酢物(カニカマ、春雨) *味噌汁(厚揚げ、葱)*バナナ、キウイ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱) *肉団子のクリーム煮(白菜、人参、玉葱、じゃが芋) *あらめの煮物(薄揚)
2 日朝	*ご飯*オニオンサラダ(玉葱、グリーンピース) *大豆のトマト煮(玉葱、ソーセージ) *味噌汁(豆腐、麩、ネギ)	2 日昼	*親子丼(玉葱、鶏肉、ネギ、玉子) *キャベツの浅漬け*果物(あまつ) *筍の味噌煮*味噌汁(玉葱、薄揚、筍)	2 日夕	*ご飯*塩豚 *豆乳仕立ての野菜蒸 *かき玉汁(豆腐、玉子、ネギ)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、ネギ) *高菜の油炒め(人参、モヤシ、豚ハラ) *大根の生姜煮(枝豆)	3 日昼	*ご飯*鶏の照り焼き(レタス、トマト) *南瓜の煮物*パイン *オニオンスープ(玉葱、MIXベジ、タブル)	3 日夕	*ご飯*青梗菜のツチ和え *鰯の味噌煮(人参) *味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *カニ風味あんかけしんじょう(鱈、カニカマ、インゲン、人参) *ほうれん草と人参のお浸し	4 日昼	*ご飯*小松菜の海苔和え *中華スープ(ベーコン、玉葱)*オレンジ *八宝菜(豚肉、人参、白菜、椎茸、ウズラ玉子)	4 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *さつま芋のシロップ煮 *すまし汁(カニカマ、ワカメ)
5 日朝	*ご飯*インゲンのゴマ和え *味噌汁(シメジ、麩) *厚揚げのあっさり煮	5 日昼	*ご飯*青梗菜のお浸し *鯡の南蛮漬(人参、玉葱) *かき玉汁(葱、玉子)*りんご	5 日夕	*ご飯*豚の甘辛煮 *細切り昆布の煮物 *味噌汁(エノキ、茄子)
6 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ(ケチャップ) *味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ) *マカロニサラダ(人参、玉葱)*ヤクルト	6 日昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ベーコン) *焼肉(キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、牛肉) *中華風酢物(モヤシ、ワカメ、胡瓜)*リンゴ	6 日夕	*ご飯*ハサのムニエル(レタス) *ひじき煮(人参、薄揚) *味噌汁(なめこ、ワカメ)
7 日朝	*ご飯*大豆煮 *小松菜と人参の煮浸し *味噌汁(玉葱、シメジ)	7 日昼	*シーフードピラフ(MIXベジ、シーフード) *ブロッコリーサラダ(ハム、コーン)*バナナ *ポトフ(キャベツ、人参、玉葱、ウインナー、じゃが芋)	7 日夕	*ご飯*ピーマンとジャコの炒め物 *味噌汁(エノキ、茄子)薄揚、葱 *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱)
8 日朝	*ご飯*大根しりしり(玉子、ツナ) *春雨サラダ(キクラゲ、人参、ゴマ、ワカメ) *味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱)	8 日昼	*南瓜サラダ(胡瓜、ハム、玉子) *三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り玉子) *すまし汁(麩、エノキ、葱)	8 日夕	*ご飯*あらめ煮(人参、薄揚) *味噌汁(人参、厚揚げ) *子宝煮(MIXベジ、玉子)
9 日朝	*ご飯*秋刀魚あられ(インゲン) *椎茸のおかか和え(人参) *味噌汁(豆腐、葱)*ヨーグルト	9 日昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、大豆、人参) *小松菜の煮浸し*バナナ *ワカメスープ(ゴマ)	9 日夕	*ご飯*照焼ハンバーグ(チーズ) *3種の豆と豆乳のサラダ *コンソメスープ(MIXベジ、ベーコン)
10 日朝	*ご飯*ねぎたま焼 *ほうれん草と蒲鉾の和え物 *味噌汁(なめこ、葱)	10 日昼	*牛丼(玉葱)*バナナ *きんぴら蓮根(蒟蒻) *すまし汁(トコロ、蒲鉾、葱)	10 日夕	*ご飯*ピーマンマリネ *グリルチキンのトマトソース *味噌汁(エリンギ、薄揚、人参、葱)
11 日朝	*ご飯*春菊とコーンの煮浸し *八幡巻き(鶏肉、玉葱、人参、インゲン、牛蒡) *味噌汁(玉葱、葱、玉子)	11 日昼	*ご飯*赤魚の煮付 *ほうれん草のゴマ和え *すまし汁(エノキ、葱)*キウイ	11 日夕	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *酢物(大根、人参) *味噌汁(玉葱、じゃが芋)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、麩、葱) *五目煮豆(人参、蒟蒻、昆布、薄揚) *玉葱、ツナの和風サラダ	12 日昼	*ご飯*すまし汁(椎茸、麩、人参) *鶏の唐揚(レタス、トマト、パセリ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*オレンジ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *スペイン風オムレツ(ベーコン、MIXベジ) *キノコソテー(エリンギ、エノキ、シメジ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、人参、葱) *豆腐の肉味噌あんかけ(豚ミンチ) *エノキとワカメの和え物*ヤクルト	13 日昼	*カレーピラフ(シーフード、ベーコン、玉葱) *ブロッコリーサラダ(ハム、玉子、コーン、ツナ) *コンソメスープ*甘夏のハチミツ漬	13 日夕	*ご飯*鮭の甘酢かけ *じゃが芋の煮物(赤天、人参) *味噌汁(玉葱、豆腐)*きやらぶき
14 日朝	*ご飯*スパサ(人参) *ベーコンエッグ(玉葱) *味噌汁(シメジ、玉葱、葱)	14 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、葱) *春雨酢物(ハム、胡瓜、玉子)	14 日夕	*ご飯*白身魚フライ(レタス) *ほうれん草の白和え(蒟蒻、人参) *味噌汁(薄揚、エノキ)
15 日朝	*ご飯*ふきの炒め煮(人参) *エビ大根(エビつみれ) *味噌汁(豆腐、玉子、葱)	15 日昼	*小ご飯*南瓜煮 *シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *オレンジ	15 日夕	*ご飯*胡瓜の塩昆布和え *煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ) *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
16 日朝	*ご飯*オクラゴマ和え*ヨーグルト *カニカマ磯辺天ぷら(鱈、太刀魚のすり身) *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)	16 日昼	*肉うどん(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) *小結び*パイン *もやしのカレー炒め	16 日夕	*ご飯*鯖の辛子焼 *青梗菜の酢味噌和え *味噌汁(豆腐、ワカメ)

## 5月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * カリフラワーの甘酢(赤ピーマン) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 鶏団子のみぞれ煮(玉葱)(ほうれん草添え)	17 日 昼	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * キャベツの梅和え(キウイ) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、椎茸、葱)	17 日 夕	* ご飯 * 豚のオイスター炒め * 厚揚げの生姜煮 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱、ワカメ)
18 日 朝	* ご飯 * 出汁巻き卵 * パナナ * 春菊と人参のお浸し * 味噌汁(麩、玉葱、シメジ、葱)	18 日 昼	* チラシ寿司(人参、蓮根、玉子、海苔) * 吸い物(ハンペン、エノキ、葱) * プリン * じゃが芋煮(鶏肉、人参、玉葱)	18 日 夕	* ご飯 * 胡瓜生酢 * 赤魚のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、エリンギ) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱)
19 日 朝	* ご飯 * 里芋のベーコン炒め(平茸) * 味噌汁(ワカメ、人参、エノキ、葱) * ブロッコリーと鶏胸肉のゴマ和え	19 日 昼	* ご飯 * 焼餃子(レタス、トマト) * 茄子の煮物(長天) * 玉子と韭のスープ * パナナ	19 日 夕	* ご飯 * 白菜の漬物 * 肉団子の甘酢あんかけ(ピーマン、人参、玉葱) * 豚汁(人参、じゃが芋、牛蒡、シメジ)
20 日 朝	* ご飯 * 炒り鶏(牛蒡) * 青梗菜のお浸し * ヤクルト * 味噌汁(豆腐、薄揚)	20 日 昼	* ご飯 * モヤシと竹輪の酢物 * 焼肉(牛肉、玉葱、ピーマン、キャベツ) * 味噌汁(麩、ワカメ、薄揚) * りんご	20 日 夕	* 炊込みご飯(牛蒡、椎茸、鶏肉、人参) * 南瓜煮 * たくわん * すまし汁(トロロ、エノキ、葱)
21 日 朝	* ご飯 * 茄子のそぼろあんかけ * マカロサラダ(胡瓜、人参) * 味噌汁(小松菜、薄揚、葱)	21 日 昼	* ご飯 * 鱈フライ(レタス、トマト) * 春キャベツとウインナーのの蒸し煮 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * パイン	21 日 夕	* ご飯 * 春雨のスープ(人参、玉葱) * 豚肉の生姜焼き(玉葱)(キャベツ、トマト) * 切干大根(人参、角天、昆布)
22 日 朝	* ご飯 * 大豆とシラスの煮物(人参) * ほうれん草と人参のお浸し * 味噌汁(人参、角天、葱)	22 日 昼	* カレーライス(牛肉、人参、玉葱、じゃが芋) * サラダ(胡瓜、トマト、レタス、ハム、玉子、エントウ) * コンスープ * フルーツゼリー	22 日 夕	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * おから煮(人参、牛蒡、シチ、蒟蒻、竹輪、葱) * 味噌汁(豆腐、エノキ、皮くい豆)
23 日 朝	* ご飯 * モヤシの酢物(人参) * 大根と牛肉のトマト煮 * ヨーグルト * 味噌汁(キャベツ、人参、葱)	23 日 昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉、卵、三つ葉) * 畑菜の柚子和え * パナナ * すまし汁(ハンペン、椎茸、三つ葉)	23 日 夕	* 菜飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鶏のすっぱ煮(人参、玉葱、平茸、葱) * 人参と揚げの炒め煮
24 日 朝	* ご飯 * 春菊と人参のお浸し * 豆腐よせ(玉葱、人参、南瓜) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * パナナ	24 日 昼	* ご飯 * キノコ佃煮風 * パナナ * すまし汁(麩、ワカメ) * 酢豚(鶏胸、人参、ピーマン、玉葱)	24 日 夕	* ご飯 * 白菜の生姜和え * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) * 鮭のレモンバター蒸し(添え-スハゲテテ、玉葱、ニンニク、コーン、人参)
25 日 朝	* ご飯 * チーズ入りスクランブルエッグ(パセリ) * 味噌汁(エノキ、玉葱、人参、葱) * 牛蒡サラダ(人参、コーン)	25 日 昼	* シーチキンと塩昆布の炊込みご飯 * 切干大根(人参、薄揚) * 水餃子(葱) * キウイ	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、麩) * 豚しゃぶ(トマト、レタス) * 白和え(蒟蒻、豆腐、人参、角天)
26 日 朝	* ご飯 * 大根と竹輪の煮物 * ほうれん草のおかか和え(人参) * 味噌汁(キャベツ、麩、葱) * キウイ	26 日 昼	* ご飯 * あらめ煮(人参、薄揚) * 味噌汁(なめこ、ワカメ) * 鶏ササミのピカタ(レタス) * 夏ミカン(砂糖漬)	26 日 夕	* ご飯 * 赤魚と茄子の煮付 * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 玉子汁(葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、人参、葱) * 豆腐の中華キノコあんかけ(椎茸、人参、玉葱) * ワカメと錦糸玉子の中華和え	27 日 昼	* おにぎり(ゆかり) * ひじきサラダ(MIXピーズ) * ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、モヤシ、キャベツ) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * 夏ミカン	27 日 夕	* ご飯 * にゅう麺(玉子、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、水菜、竹輪) * もずく酢(おくら)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * ふんわり卵の甘酢あんかけ(人参、玉葱) * 玉葱とツナの和風サラダ(コーン)	28 日 昼	* ご飯 * ほうれん草のゴマ和え * 肉じゃが(人参、糸コン) * フルーツゼリー * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)	28 日 夕	* ご飯 * 酢物(春雨、胡瓜、カニカマ) * ハンペンのフライ(チン、トマト、大葉、チーズ) * 味噌汁(モヤシ、ワカメ、薄揚)
29 日 朝	* ご飯 * 鱈の塩焼き(落煮物添え) * 柚子生酢(大根、人参) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	29 日 昼	* ご飯 * エリンギのきんぴら(人参、角天) * 鱈の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) * コンスープ(コーン、ベーコン、葱) * パナナ	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、キャベツ) * 筑前煮(牛蒡、人参、蓮根、筍) * 蒟蒻の辛子酢味噌和え(竹輪)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、豆腐、葱) * 焼茄子の中華マリネ(赤・黄・緑ピーマン) * エビ団子の旨煮(つみれ、白菜、人参)	30 日 昼	* ご飯 * 明太子スパサラ * 夏ミカン * 白身魚フライ(トマト・レタス) * 味噌汁(小松菜、麩)	30 日 夕	* ご飯 * すまし汁(玉子、ワカメ) * ハヤシソースハンバーグ(玉葱) * ひじきと大豆の煮物
31 日 朝	* ご飯 * はんぺんの玉子とじ(玉葱、人参) * 味噌汁(薄揚、キャベツ、豆腐、葱) * ぜんまいと揚げの煮物(人参)	31 日 昼	* 煮込みうどん(トロロ、蒲鉾、葱、鶏肉) * 小ご飯(ふりかけ) * パナナ、オレンジ * じゃが芋のコロコロサラダ(人参、コーン、胡瓜、ハム)	31 日 夕	* ご飯 * 鯖の梅煮 * 蒟蒻とさつま揚げの炒め物 * 味噌汁(モヤシ、ワカメ、麩、葱)

## 5月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*温奴 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、麩) *春菊の菜種和え(玉子)	1 日昼	*ご飯*ハサのフライ(キャベツのゆかり和え) *胡瓜とカニカの酢物(ワカメ)*バナナ、キウイ *味噌汁(エノキ、椎茸、玉子、厚揚げ、葱)	1 日夕	*ご飯*あらめの煮物(人参、薄揚) *肉団子のクリーム煮(白菜、人参) *味噌汁(玉葱、ワカメ)
2 日朝	*ご飯*オニオンサラダ(玉葱、グリーンピース) *大豆のトマト煮(玉葱、ソーセージ) *味噌汁(豆腐、麩、ネギ)	2 日昼	*親子丼(玉葱、鶏肉、人参、玉子) *キャベツの浅漬(人参)*パイン *味噌汁(椎茸、エノキ、大根、薄揚)	2 日夕	*ご飯*塩豚(玉葱、人参) *豆乳仕立ての野菜蒸(魚肉、人参、牛蒡、キクラゲ、インゲン) *かき玉汁(豆腐、玉子、ネギ)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、ネギ) *高菜の油炒め(人参、モヤシ、豚バラ) *大根の生姜煮(枝豆)	3 日昼	*ご飯*鶏の照り焼き(レタス、トマト) *南瓜の煮物*ミソ、バナナ *オニオンスープ(玉葱、MIXベジタブル、エノキ、ベーコン)	3 日夕	*ご飯*鰯の味噌煮 *青梗菜のツナ和え *味噌汁(厚揚げ、葱)
4 日朝	*ご飯*ほうれん草と人参のお浸し *味噌汁(じゃが芋、麩、ワカメ、葱) *カニ風味あんかけしんじょう(人参、インゲン)	4 日昼	*ご飯*小松菜と海苔の和え物 *八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸、ピーマン、キクラゲ、ウスラ玉子) *中華スープ(玉葱、ベーコン)*りんご	4 日夕	*ご飯*さつま芋のシロップ煮 *鯖の照り煮(トウモロシの醤油煮) *すまし汁(カニカマ、ワカメ)
5 日朝	*ご飯*インゲンのゴマ和え *味噌汁(シメジ、麩、薄揚、葱) *厚揚げのあっさり炊き(白菜、カニカマ)	5 日昼	*ご飯*鰯の南蛮漬(玉葱、人参) *青梗菜のお浸し(カニカマ)*オレンジ *かき玉汁(シメジ、エノキ、葱、玉子)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、茄子)*黒豆 *細切り昆布の煮物(薄揚) *豚の甘辛煮(玉葱、人参、豚バラ)
6 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ*ヤクルト *マカロニサラダ(玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、ワカメ)	6 日昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ベーコン)*パイン *焼肉(キャベツ、ピーマン、人参、牛肉) *モヤシの中華風酢物(ワカメ、胡瓜、ゴマ)	6 日夕	*ご飯*ハサのムニエル(レタス) *ひじき煮(人参、薄揚) *味噌汁(ワカメ、なめこ、葱)
7 日朝	*ご飯*大豆煮(昆布) *小松菜と人参のお浸し *味噌汁(シメジ、玉葱)	7 日昼	*シーフードピラフ(MIXベジ)*リンゴ *ブロッコリーのマヨ和え(ハム、コーン) *ポトフ(キャベツ、玉葱、じゃが芋、ウィンナー、人参)	7 日夕	*ご飯*ピーマンとジャコの炒め物 *肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) *味噌汁(エノキ、薄揚、葱)
8 日朝	*ご飯*大根しりしり(炒り玉子、ツナ) *春雨サラダ(キクラゲ、人参、ワカメ、ゴマ) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	8 日昼	*三色丼(エンドウ、鶏ミンチ、炒り玉子) *南瓜サラダ(ハム、胡瓜、玉子) *すまし汁(麩、エノキ、葱)	8 日夕	*ご飯*あらめの煮物(薄揚、人参) *子宝煮(薄揚、玉子、MIXベジ) *味噌汁(厚揚げ、人参)
9 日朝	*ご飯*秋刀魚あられ(インゲン) *椎茸のおかか和え(人参) *味噌汁(豆腐、葱)*ヨーグルト	9 日昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、大豆) *小松菜の煮浸し *ワカメスープ(ゴマ)*キウイ	9 日夕	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ) *照焼チーズ入りハンバーグ(パンネ添え) *3種の豆と豆乳サラダ(人参)
10 日朝	*ご飯*ねぎたま焼(枝豆)(大根おろし添) *味噌汁(なめこ、南瓜、薄揚、葱) *ほうれん草の蒲鉾和え	10 日昼	*牛丼(絹さや、玉葱)*きんぴら蓮根(蒟蒻) *サヤエンドウの玉子とじ(厚揚げ) *すまし汁(蒲鉾、トコ、葱)*バナナ	10 日夕	*ご飯*ピーマンマリネ(3色ピーマン、ハム) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *グリルチキンのトマトソースかけ(玉葱)
11 日朝	*ご飯*春菊とコーンの煮浸し *八幡巻き(鶏肉、玉葱、人参、インゲン、牛蒡) *味噌汁(玉葱、卵、葱)	11 日昼	*ご飯*赤魚の煮付 *ほうれん草のゴマ和え(カニカマ) *すまし汁(エノキ、葱)	11 日夕	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *酢物(大根、人参) *味噌汁(厚揚げ、葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、麩、葱) *五目煮豆(人参、蒟蒻、昆布、薄揚) *玉葱、ツナの和風サラダ(コーン、鰹節)	12 日昼	*ご飯*鶏の唐揚(レタス) *すまし汁(椎茸、麩、エノキ、葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*バナナ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *スペイン風オムレツ(ベーコン、MIXベジ) *キノコステーキ(エリンギ、エノキ、シメジ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、人参、葱) *豆腐の肉味噌あんかけ(豚ミンチ) *エノキとワカメの和え物*ヤクルト	13 日昼	*カレーピラフ(シーフード、ベーコン、玉葱) *ブロッコリーサラダ(ハム、玉子、コーン、ツナ) *コーンスープ*甘夏のハチミツ漬	13 日夕	*ご飯*鮭の甘酢かけ(玉葱) *じゃが芋の煮物(赤天、人参) *味噌汁(玉葱、豆腐)
14 日朝	*ご飯*スパサ(人参、玉葱) *ベーコンエッグ(玉葱) *味噌汁(シメジ、玉葱、葱)	14 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、葱) *春雨酢物(ハム、胡瓜、玉子)	14 日夕	*ご飯*白身魚フライ(レタス) *ほうれん草の白和え(蒟蒻、人参) *味噌汁(薄揚、エノキ)
15 日朝	*ご飯*ふきの炒め煮(人参) *エビ大根(エビつみれ) *味噌汁(豆腐、玉子、葱)	15 日昼	*小ご飯*南瓜煮 *シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *オレンジ	15 日夕	*ご飯*胡瓜の塩昆布和え *煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ) *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
16 日朝	*ご飯*オクラのゴマ和え *カニ風味蒲鉾磯部天ぷら(あおさ) *味噌汁(エノキ、玉葱、葱)*ヨーグルト	16 日昼	*肉うどん(牛肉、蒲鉾、トコ、葱) *塩昆布のおにぎり*美生柑、りんご *もやしのカレー炒め(人参)	16 日夕	*ご飯*鯖の辛子焼(人参) *青梗菜の酢味噌和え(蒲鉾) *味噌汁(玉葱、じゃが芋、薄揚げ)

## 5月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、薄揚、葱) *鶏肉団子のみぞれ煮(玉葱)(ほうれん草添え) *カリフラワーの甘酢(赤ピーマン)	17 日 昼	*豆ご飯*鯖の味噌煮(生姜) *キャベツの梅和え(鯉節) *吸い物(椎茸、蒲鉾、トロロ)*バナナ	17 日 夕	*ご飯*厚揚げの生姜煮 *味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ、葱) *豚肉のオイスターソース炒め(椎茸、人参)
18 日 朝	*ご飯*春菊と人参の煮浸し *出汁巻き卵・椎茸の煮物 *味噌汁(シメジ、玉葱、麩、葱)	18 日 昼	*チリ寿司(胡瓜、玉子、テンプ) *じゃが芋煮(鶏肉、人参、玉葱) *すまし汁(ハンペン、エノキ、葱)*プリン	18 日 夕	*ご飯*胡瓜生酢(シラス、ワカメ) *味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ) *赤魚のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、エリンギ)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(人参、エノキ、麩、ワカメ) *里芋と平茸のペーコン炒め *ブロッコリーと鶏胸のゴマ和え	19 日 昼	*ご飯*茄子の煮物(長天) *スープ(玉子、韭)*パイン *焼餃子(レタス、トマト)	19 日 夕	*ご飯*白菜の漬物 *肉団子の甘酢和え(ピーマン、人参、玉葱) *豚汁(人参、じゃが芋、牛蒡、シメジ)
20 日 朝	*ご飯*青梗菜のお浸し*ヤクルト *味噌汁(薄揚、豆腐、葱) *炒り鶏(牛蒡、椎茸、人参)	20 日 昼	*ご飯*竹輪とモヤシの酢物(カニカマ) *焼肉(ピーマン、牛肉、玉葱、キャベツ、モヤシ) *味噌汁(麩、ワカメ、薄揚、玉子、葱)*バナナ、パイン	20 日 夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡) *南瓜の煮物*たくわん *すまし汁(エノキ、トロロ、葱)
21 日 朝	*ご飯*茄子のそぼろあんかけ *マカロニサラダ(玉葱、人参) *味噌汁(小松菜、薄揚、葱)	21 日 昼	*ご飯*鱈フライ(レタス、トマト) *キャベツとウインナーの蒸し煮(玉子) *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	21 日 夕	*ご飯*切干大根(人参、角天) *白菜と春雨のスープ(玉葱、人参) *豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ、トマト)
22 日 朝	*ご飯*ほうれん草のお浸し *大豆とシラスの煮物(人参) *味噌汁(長天、人参、葱)	22 日 昼	*カレーライス(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) *サラダ(胡瓜、レタス、トマト、スナックエンドウ、ハム、玉子) *コンスープ*フルーツゼリー	22 日 夕	*ご飯*鶏の照焼(レタス、トマト) *おから煮(人参、牛蒡、蒟蒻、竹輪、葱、鶏シチ) *味噌汁(エノキ、豆腐、葱、皮くい豆)
23 日 朝	*ご飯*モヤシの酢物(人参) *味噌汁(薄揚、キャベツ、人参、葱) *大根、牛肉のコトコト煮*ヨーグルト	23 日 昼	*親子丼(玉葱、鶏肉、卵、蒲鉾、三つ葉) *畑菜の柚子和え*オレンジ *吸い物(ハンペン、三つ葉、ワカメ)	23 日 夕	*ご飯(混ぜ込み青菜) *鶏のすっぱ煮*人参と薄揚の炒め煮 *味噌汁(エノキ、大根、葱、薄揚)
24 日 朝	*ご飯*春菊と人参の煮浸し *味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *豆腐寄せ(玉葱、人参、南瓜、豆腐、ワカメ、魚すり身)	24 日 昼	*ご飯*すまし汁(ワカメ、麩)*リンゴ *酢鶏(鶏胸、玉葱、人参、ピーマン) *キノコの佃煮風(椎茸、舞茸、人参)	24 日 夕	*ご飯*白菜の生姜和え *鮭のレモンハッピー蒸し *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
25 日 朝	*ご飯*牛蒡サラダ(人参、コーン、ゴマ) *チーズ入りスクランブルエッグ(パセリ) *味噌汁(ワカメ、麩、じゃが芋、人参、葱)	25 日 昼	*シーチキンと塩昆布の炊込みご飯 *切干大根(人参、薄揚) *水餃子(生姜、葱)*バナナ	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、麩) *豚しゃぶ(トマト、サニーレタス添え) *白和え(豆腐、蒟蒻、人参、角天)
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、キャベツ、葱) *大根と竹輪の煮物(シラス) *ほうれん草のおかか和え(人参)	26 日 昼	*ご飯*ササミのピカタ(レタス) *あらめの煮物(薄揚、人参) *味噌汁(なめこ、豆腐、玉葱、葱)	26 日 夕	*ご飯*玉子汁(葱) *赤魚と茄子の煮物 *ホテサラ(胡瓜、ハム)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ、玉葱) *豆腐の中華キノコあんかけ(椎茸、人参、玉葱) *ワカメと錦糸玉子の中華和え	27 日 昼	*ヤキソバ(モヤシ、豚肉、人参、玉葱) *おにぎり*ひじきのサラダ(MIXピーンス) *中華スープ(ワカメ、豆腐、人参)*干し柿	27 日 夕	*もずく酢(オクラ) *かき揚げ(玉葱、人参、竹輪、水菜) *にゅう麺(玉子、葱)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(なめこ、薄揚、葱) *ふんわり卵の甘酢あんかけ(玉葱、人参) *玉葱、ツナの和風サラダ(コーン)*キウイ	28 日 昼	*チリ寿司(大葉、錦糸玉子、テンプ)*フルーツゼリー *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、糸コン) *ほうれん草のゴマ和え(カニカマ)*すまし汁	28 日 夕	*ご飯*酢物(春雨、胡瓜、カニカマ) *味噌汁(モヤシ、ワカメ、薄揚) *ハンペンフライ(レタス、チーズ、トマト)
29 日 朝	*ご飯*鱈の塩焼き(蒟の煮物添) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *柚子生酢(人参、大根、昆布)	29 日 昼	*ご飯*エリンギのきんぴら(人参、角天) *鱈の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) *コンソメスープ(コーン、ペーコン、葱)*バナナ	29 日 夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、キャベツ) *筑前煮(牛蒡、人参、蓮根、筍) *蒟蒻の辛子酢味噌和え(竹輪)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、豆腐、葱) *焼茄子の中華マリネ(赤・黄・緑ピーマン) *エビ団子の旨煮(つみれ、白菜、人参)	30 日 昼	*ご飯*明太子スパサラ*夏ミカン *白身魚フライ(トマト・レタス) *味噌汁(小松菜、麩)	30 日 夕	*ご飯*すまし汁(玉子、ワカメ) *ハヤシソースハンバーグ(玉葱) *ひじきと大豆の煮物
31 日 朝	*ご飯*はんぺんの玉子とじ(玉葱、人参) *味噌汁(薄揚、キャベツ、豆腐、葱) *ぜんまいと揚げの煮物(人参)	31 日 昼	*煮込みうどん(トロロ、蒲鉾、葱、鶏肉) *小ご飯(ふりかけ)*バナナ、オレンジ *じゃが芋のコロロサラダ(人参、コーン、胡瓜、ハム)	31 日 夕	*ご飯*鯖の梅煮 *蒟蒻とさつま揚げの炒め物 *味噌汁(モヤシ、ワカメ、麩、葱)