

## 5月献立表(桜ホーム)

1 日 朝	*ご飯 *大根のカニあんかけ *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ヨーグルト *さつま揚げの煮物(玉葱、人参、牛蒡)	1 日 昼	*ご飯 *ひじきの煮物(人参、大豆) *白身魚フライ(レタス、トマト) *すまし汁(薄揚、シメジ、葱) *バナナ	1 日 夕	*ご飯 *ほうれん草とコーンの炒め煮 *鶏肉のバジル焼(キャベツ、人参) *味噌汁(大根、椎茸、葱)
2 日 朝	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、シメジ、葱) *肉詰め稲荷の煮物(豚・鶏ミンチ、人参、玉葱) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し	2 日 昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) *サラダ(サニーレタス、胡瓜、ハム) *すまし汁(玉子、トロロ、葱) *バナナ	2 日 夕	*ご飯(蕎) *オクラ梅鯉煮 *山芋と干びょうの炒め煮 *味噌汁(エノキ、玉葱、葱)
3 日 朝	*ご飯 *蕎と人参のおかか煮 *五目出汁巻き(人参、キクラゲ) *味噌汁(じゃが芋、茄子、ワカメ、葱)	3 日 昼	*肉うどん(牛肉、蒲鉾、葱) *じゃが芋煮(玉葱、人参) *ゆかりご飯(小) *りんご	3 日 夕	*ご飯 *鯖の醤油煮(椎茸) *厚揚げの煮付(人参) *すまし汁(豆腐、とろろ、葱)
4 日 朝	*ご飯 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *三角稲荷と人参の煮物(人参、さやインゲン、椎茸、筍、トモロシ) *南瓜と昆布巻きの煮物	4 日 昼	*ゆかりご飯(小) *キウイ、オレンジ *お好み焼き(豚肉、キャベツ、天かす、鯉節、玉子) *胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) *味噌汁(小松菜、厚揚げ)	4 日 夕	*ご飯 *鯖のゴマ味噌焼(大根煮、インゲン添) *小松菜の梅わさび和え(キクラゲ) *味噌汁(麩、じゃが芋、葱)
5 日 朝	*ご飯 *ヤクルト *野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ) *玉子ロール盛合せ(ハム、ブロッコリー)	5 日 昼	*ご飯 *鶏の唐揚(レタス、トマト) *切干大根(人参、角天) *すまし汁(ワカメ、豆腐、葱) *りんご、オレンジ	5 日 夕	*ご飯 *鯛の塩焼き *冬瓜の枝豆あんかけ *味噌汁(薄揚、ワカメ) *蕎の煮物
6 日 朝	*ご飯 *厚焼き玉子 *牛蒡のおかか煮 *味噌汁(エノキ、人参、薄揚、葱)	6 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、卵) *ホテサラ(じゃが芋、胡瓜、ハム) *すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) *キウイ	6 日 夕	*ご飯 *味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱) *酢鶏のケチャップ煮(玉葱、ピーマン) *蒟蒻のきんぴら(人参、ゴマ)
7 日 朝	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、麩、葱) *彩り豆腐と大根の煮物(薄揚) *刻み昆布の炒り煮(人参)	7 日 昼	*ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *キウイ *小ご飯 *コンソメスープ(玉葱、ペーコン、エリンギ)	7 日 夕	*ご飯 *ハンバーグ(玉葱) (キャベツ) *ホウレン草のゴマ和え *味噌汁(玉葱、豆腐、葱)
8 日 朝	*ご飯 *枝豆しんじょうのあんかけ *茄子とさつま揚げの煮物 *味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) *ヨーグルト	8 日 昼	*ご飯 *キャベツの甘酢和え(カニカマ) *味噌汁(小松菜、薄揚) *りんご *ミートボールのトマト煮込み(玉葱)	8 日 夕	*ご飯 *蕎と篠田煮の炊き合わせ *ホッケの塩焼き(菜の花のお浸し添) *味噌汁(キャベツ、ワカメ) *インゲンと人参のピーナツ和え
9 日 朝	*ご飯 *鯖の西京焼き *味噌汁(シメジ、麩) *大根菜の和え物(薄揚、人参) *中華野菜煮(キャベツ、モヤシ、玉葱、人参)	9 日 昼	*ご飯 *味噌汁(麩、さやえんどう) *八宝菜(豚肉、玉葱、白菜、人参、椎茸、ゆで卵) *酢物(胡瓜、モヤシ、ハム) *バナナ	9 日 夕	*ご飯 *豆腐チャンプル(豚肉) *かに玉あんかけ *味噌汁(じゃが芋、小松菜)
10 日 朝	*ご飯 *大根とさつま揚げの煮物(人参) *ハンバーグデミソース煮 *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)	10 日 昼	*小ご飯 *パン *きのこうどん(エリンギ、エノキ、蒲鉾、トロロ) *キャベツのマヨ炒め(ソーセージ)	10 日 夕	*ご飯 *味噌汁(麩、ワカメ) *赤魚のあんかけ(エノキ、人参、玉葱) *ぜんまいの煮物(人参、薄揚)
11 日 朝	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、人参、麩、葱) *豆腐しんじょう(鱈、玉子、グリーンピース、玉葱、牛蒡、豆乳) (ホウレン草) *野菜のカレー炒め(キャベツ、スプーニ、玉葱、人参、ピーマン)	11 日 昼	*ご飯 *あらめ煮(人参、角天、シメジ) *ピカタ(鶏胸肉、玉子) (レタス) *味噌汁(豆腐、揚げ、インゲン) *オレンジ	11 日 夕	*ご飯 *ホウレン草白和え *おでん(鶏肉、竹輪、長天、がんも、玉子、蒟蒻) *味噌汁(玉葱、薄揚)
12 日 朝	*ご飯 *小松菜とコーンのソテー *ヤクルト *味噌汁(葱、じゃが芋、エノキ) *和風オムレツ盛合せ(ミートボール、人参、ホウレン草、インゲン)	12 日 昼	*ご飯 *すまし汁(麩、小松菜) *麻婆春雨(ミンチ、ピーマン、蒲鉾、椎茸) *胡瓜酢物(カニカマ、カイワレ) *バナナ	12 日 夕	*ご飯 *豚キムチ(韭、玉葱) *煮豆(シメジ、鶏肉、人参) *味噌汁(モヤシ、葱)
13 日 朝	*ご飯 *味噌汁(薄揚、ワカメ) *がんもと人参の煮付 *干びょうと椎茸の佃煮	13 日 昼	*ご飯 *コンソメスープ(キャベツ、椎茸) *鮭の南蛮漬(玉葱、人参) *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *キウイ	13 日 夕	*ご飯 *すまし汁(ハンペン、カニカマ) *きんぴら(牛蒡、蒟蒻、鶏肉、人参、角天) *揚げ出し豆腐(鯉節、生姜)
14 日 朝	*ご飯 *あさりと牛蒡の時雨煮 *さつま揚げの煮物(魚肉、玉葱、人参、牛蒡) *味噌汁(玉葱、豆腐)	14 日 昼	*ラーメン(モヤシ、ハム、葱) *ピラフ(MIXベジ、ペーコン、玉葱) *小松菜ツナ和え *オレンジ	14 日 夕	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、葱) *ホウレン草のゴマ和え(人参) *オムレツ(玉葱、ウィンナー、人参、コーン)
15 日 朝	*ご飯 *海苔出汁巻き *三角絹厚揚げの炊き合わせ(筍煮添え) *味噌汁(薄揚、小松菜)	15 日 昼	*ご飯 *バナナ *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、シメジ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	15 日 夕	*ご飯 *さつま芋サラダ *味噌汁(エノキ、豆腐) *鶏肉の黒酢あんかけ
16 日 朝	*ご飯 *味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱) *グリーンピース天の炊き合わせ *大根のそぼろかけ	16 日 昼	*豚キムチ丼(玉葱、韭) *フルーツゼリー *小松菜のお浸し(竹輪) *玉子スープ(葱)	16 日 夕	*ご飯 *鯛の塩焼き *茄子の揚げ浸し *葉大根の和え物(薄揚、人参) *味噌汁(じゃが芋、人参、豆腐、葱)

## 5月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯 * ぜんまいと麩の煮物(人参) * 白菜とウインナーの玉子ソテー * 味噌汁(なめこ、薄揚、葱)	17 日 昼	*ご飯 * ひじきの煮物(人参、角天) * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 味噌汁(豆腐、エリンギ、葱) * パナナ	17 日 夕	*ご飯 * 酢物(胡瓜、長芋) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、麩) * 手作りコロッケ(ミンチ、じゃが芋、玉葱)
18 日 朝	*ご飯 * 椎茸と大豆の旨煮 * 高野豆腐と大根の煮物(薄揚) * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚、葱)	18 日 昼	*ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、薄揚) * りんご	18 日 夕	*ご飯 * 茄子の煮物(がんも) * 鮭のムニエル(エノキ、エリンギ、シメジ、人参) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
19 日 朝	*ご飯 * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) * ツナオムレツ盛合せ(ミートボール、インゲン)	19 日 昼	* 三色丼(鶏ソボロ、玉子、枝豆) * 切干大根(人参、角天) * フルーツヨーグルト * すまし汁(エノキ、カニカマ、葱)	19 日 夕	*ご飯 * ハンペンフライ(チーズ、大葉) * ホウレン草の胡麻和え * 味噌汁(モヤシ、葱)
20 日 朝	*ご飯 * お魚厚揚げ * 切干大根(人参、薄揚) * 味噌汁(椎茸、豆腐、葱)	20 日 昼	*ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩) * パナナ * 鮭の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * ホテテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	20 日 夕	* 炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、牛蒡) * じゃが芋、赤天の煮物 * すまし汁(豆腐、三つ葉) * 焼売
21 日 朝	*ご飯 * キクラゲ天と人参の煮物 * 筑前煮(蓮根、人参、鶏肉、牛蒡) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱、麩)	21 日 昼	*ご飯 * ササミのステーキ(レタス、トマト添) * 高野豆腐の煮物(人参、角天、サヤエンドウ) * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * オレンジ	21 日 夕	*ご飯 * 鯖の竜田揚げ * 南瓜のサラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(エリンギ、豆腐)
22 日 朝	*ご飯 * 鯖照焼 * ヨーグルト * 厚揚げの甘辛煮(ほうれん草のお浸し) * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱)	22 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * パイン * コールスローサラダ(キャベツ、コーン、ハム) * コンソメスープ(玉葱、シメジ、ベーコン)	22 日 夕	* 筍ご飯(人参、山せり、ぜんまい) * 玉子うどん * 鱈の天ぷらとかき揚げ(人参、玉葱、じゃが芋)
23 日 朝	*ご飯 * 佃煮(ゴマワカメ) * 出汁巻き卵(葱) * 味噌汁(豆腐、人参、葱) * カリフラワーの野菜あんかけ(人参、モヤシ、ミンチ)	23 日 昼	*ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * 酢物(長芋、胡瓜、カニカマ) * キウイ	23 日 夕	*ご飯 * シルバー照り煮(蓮根の煮付) * 南瓜とベーコンのこっくり煮 * ワカメスープ(カニカマ、葱)
24 日 朝	*ご飯 * 豚肉と里芋の味噌煮(人参) * 紅生姜の炊き合わせ(落の煮物添) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)	24 日 昼	*ご飯 * キノコソテー(エリンギ、シメジ) * すまし汁(麩、ハンペン、葱) * ふくさ煮(鶏ミンチ、人参、糸コン) * いちご	24 日 夕	*ご飯 * 鯖の味噌煮(生姜) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
25 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚、葱) * ロールキャベツ(鶏肉、人参、玉葱、キャベツ、豚肉) * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参、椎茸)	25 日 昼	*ご飯 * 人参サラダ(ツナ、玉葱) * ホークピカタ(豚ヒレ、サニーレタス添え) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * オレンジ	25 日 夕	*ご飯 * ほうれん草白和え(人参) * かき揚げ(エビ、大豆、玉葱、人参) * 味噌汁(薄揚、人参、玉葱)
26 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) * ほうれん草オムレツ盛合せ(ウインナー添) * 里芋シチュー風(マッシュルーム、人参、牛肉)	26 日 昼	*ご飯 * チキンカツ(レタス、トマト) * 茄子とピーマンの味噌煮 * キウイ * かき玉汁(葱、玉子)	26 日 夕	*ご飯 * 鱈の照焼 * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
27 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 豚肉のケチャップ和え(人参、玉葱ソテー添) * ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	27 日 昼	*ご飯 * 蕪玉スープ * 焼肉風(豚肉、玉葱、ピーマン、人参、キャベツ) * 南瓜の煮物 * リンゴ	27 日 夕	* 炊込みチキンライス(鶏肉、MIXベジタブル) * じゃが芋の煮物(角天、人参) * 味噌汁(麩、ワカメ、葱)
28 日 朝	*ご飯 * ハンペンの炊き合わせ * 南瓜のそぼろ煮 * 味噌汁(椎茸、薄揚、葱)	28 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱) * インゲンとひじきのゴマ和え * すまし汁(麩、エノキ、葱) * パナナ	28 日 夕	*ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 鮭の甘酢あんかけ(玉葱、人参、葱) * サラダ(胡瓜、レタス、トマト、玉子)
29 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、豆腐、葱) * ヨーグルト * 冬瓜のエビあんかけ(玉葱、人参、椎茸) * 花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、菜の花、魚肉)	29 日 昼	* 肉そば(牛肉、蒲鉾、葱、トロロ) * がんもの煮物(人参、椎茸) * 小ご飯(のり玉) * パナナ	29 日 夕	*ご飯 * 若竹煮 * ホークチャップ(フライドポテト) * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱)
30 日 朝	*ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ソーセージ平天と椎茸の煮物 * 切干大根とツナの煮物(人参)	30 日 昼	* カレーライス(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) * ブロッコリーとゆで卵のサラダ(ハム) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * フルーツヨーグルト(ミカン、パイン)	30 日 夕	*ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 若鶏の葱ソースからめ * 茄子のそぼろかけ(三色ピーマン)
31 日 朝	*ご飯 * お魚厚揚げ * 牛蒡と落の煮物 * 味噌汁(玉子、玉葱、葱)	31 日 昼	*ご飯 * すまし汁(トロロ、エノキ、葱) * キャベツと肉団子、のトマト煮(大豆缶) * ほうれん草のゴマ和え * りんご	31 日 夕	*ご飯 * 味噌汁(椎茸、薄揚、葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、人参) * 春雨の中華風酢物(胡瓜、人参、ハム、玉子、ワカメ)

## 5月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	*ご飯 *大根のカニあんかけ *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ヨーグルト *さつま揚げの煮物(玉葱、人参、牛蒡)	1 日 昼	*ご飯 *ひじきの煮物(人参、大豆) *白身魚フライ(レタス、トマト) *すまし汁(薄揚、シメジ、葱) *バナナ	1 日 夕	*ご飯 *ほうれん草とコーンの炒め煮 *鶏肉のバジル焼(キャベツ、人参) *味噌汁(大根、椎茸、葱)
2 日 朝	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、シメジ、葱) *肉詰め稲荷の煮物(豚・鶏ミンチ、人参、玉葱) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し	2 日 昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) *サラダ(サニーレタス、胡瓜、ハム) *すまし汁(玉子、トコロ、葱) *バナナ	2 日 夕	*ご飯(蕎麦) *オクラ梅鯉煮 *山芋と干びょうの炒め煮 *味噌汁(エノキ、玉葱、葱)
3 日 朝	*ご飯 *蕎麦と人参のおかか煮 *五目出汁巻き(人参、キクラゲ) *味噌汁(じゃが芋、茄子、ワカメ、葱)	3 日 昼	*肉うどん(牛肉、蒲鉾、葱) *じゃが芋煮(玉葱、人参) *ゆかりご飯(小) *りんご	3 日 夕	*ご飯 *鯖の醤油煮(椎茸) *厚揚げの煮付(人参) *すまし汁(豆腐、とろろ、葱)
4 日 朝	*ご飯 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *三角稲荷と人参の煮物(人参、さやインゲン、椎茸、筍、トモロシ) *南瓜と昆布巻きの煮物	4 日 昼	*ゆかりご飯(小) *キウイ、オレンジ *お好み焼き(豚肉、キャベツ、天かす、鯉節、玉子) *胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) *味噌汁(小松菜、厚揚げ)	4 日 夕	*ご飯 *鯖のゴマ味噌焼(大根煮、インゲン添) *小松菜の梅わさび和え(キクラゲ) *味噌汁(麩、じゃが芋、葱)
5 日 朝	*ご飯 *ヤクルト *野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ) *玉子ロール盛合せ(ハム、ブロッコリー)	5 日 昼	*ご飯 *鶏の唐揚(レタス、トマト) *切干大根(人参、角天) *すまし汁(ワカメ、豆腐、葱) *りんご、オレンジ	5 日 夕	*ご飯 *鯛の塩焼き *冬瓜の枝豆あんかけ *味噌汁(薄揚、ワカメ) *蕎麦の煮物
6 日 朝	*ご飯 *厚焼き玉子 *牛蒡のおかか煮 *味噌汁(エノキ、人参、薄揚、葱)	6 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、卵) *ホテサラ(じゃが芋、胡瓜、ハム) *すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) *キウイ	6 日 夕	*ご飯 *味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱) *酢鶏のケチャップ煮(玉葱、ピーマン) *蒟蒻のきんぴら(人参、ゴマ)
7 日 朝	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、麩、葱) *彩り豆腐と大根の煮物(薄揚) *刻み昆布の炒り煮(人参)	7 日 昼	*ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *キウイ *小ご飯 *コンソメスープ(玉葱、ペーコン、エリンギ)	7 日 夕	*ご飯 *ハンバーグ(玉葱) (キャベツ) *ホウレン草のゴマ和え *味噌汁(玉葱、豆腐、葱)
8 日 朝	*ご飯 *枝豆しんじょうのあんかけ *茄子とさつま揚げの煮物 *味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) *ヨーグルト	8 日 昼	*ご飯 *キャベツの甘酢和え(カニカマ) *味噌汁(小松菜、薄揚) *りんご *ミートボールのトマト煮込み(玉葱)	8 日 夕	*ご飯 *蕎麦と篠田煮の炊き合わせ *ホッケの塩焼き(菜の花のお浸し添) *味噌汁(キャベツ、ワカメ) *インゲンと人参のピーナツ和え
9 日 朝	*ご飯 *鯖の西京焼き *味噌汁(シメジ、麩) *大根菜の和え物(薄揚、人参) *中華野菜煮(キャベツ、モヤシ、玉葱、人参)	9 日 昼	*ご飯 *味噌汁(麩、さやえんどう) *八宝菜(豚肉、玉葱、白菜、人参、椎茸、ゆで卵) *酢物(胡瓜、モヤシ、ハム) *バナナ	9 日 夕	*ご飯 *豆腐チャンプル(豚肉) *かに玉あんかけ *味噌汁(じゃが芋、小松菜)
10 日 朝	*ご飯 *大根とさつま揚げの煮物(人参) *ハンバーグデミソース煮 *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)	10 日 昼	*小ご飯 *パン *きのこうどん(エリンギ、エノキ、蒲鉾、トコロ) *キャベツのマヨ炒め(ソーセージ)	10 日 夕	*ご飯 *味噌汁(麩、ワカメ) *赤魚のあんかけ(エノキ、人参、玉葱) *ぜんまいの煮物(人参、薄揚)
11 日 朝	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、人参、麩、葱) *豆腐しんじょう(鱈、玉子、グリーンピース、玉葱、牛蒡、豆乳) (ホウレン草) *野菜のカレー炒め(キャベツ、スッパニ、玉葱、人参、ピーマン)	11 日 昼	*ご飯 *あらめ煮(人参、角天、シメジ) *ピカタ(鶏胸肉、玉子) (レタス) *味噌汁(豆腐、揚げ、インゲン) *オレンジ	11 日 夕	*ご飯 *ホウレン草白和え *おでん(鶏肉、竹輪、長天、がんも、玉子、蒟蒻) *味噌汁(玉葱、薄揚)
12 日 朝	*ご飯 *小松菜とコーンのソテー *ヤクルト *味噌汁(葱、じゃが芋、エノキ) *和風オムレツ盛合せ(ミートボール、人参、ホウレン草、インゲン)	12 日 昼	*ご飯 *すまし汁(麩、小松菜) *麻婆春雨(ミンチ、ピーマン、蒲鉾、椎茸) *胡瓜酢物(カニカマ、カイワレ) *バナナ	12 日 夕	*ご飯 *豚キムチ(韭、玉葱) *煮豆(シメジ、鶏肉、人参) *味噌汁(モヤシ、葱)
13 日 朝	*ご飯 *味噌汁(薄揚、ワカメ) *がんもと人参の煮付 *干びょうと椎茸の佃煮	13 日 昼	*ご飯 *コンソメスープ(キャベツ、椎茸) *鮭の南蛮漬(玉葱、人参) *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *キウイ	13 日 夕	*ご飯 *すまし汁(ハンペン、カニカマ) *きんぴら(牛蒡、蒟蒻、鶏肉、人参、角天) *揚げ出し豆腐(鯉節、生姜)
14 日 朝	*ご飯 *あさりと牛蒡の時雨煮 *さつま揚げの煮物(魚肉、玉葱、人参、牛蒡) *味噌汁(玉葱、豆腐)	14 日 昼	*ラーメン(モヤシ、ハム、葱) *ピラフ(MIXベジ、ペーコン、玉葱) *小松菜ツナ和え *オレンジ	14 日 夕	*ご飯 *味噌汁(キャベツ、葱) *ホウレン草のゴマ和え(人参) *オムレツ(玉葱、ウィンナー、人参、コーン)
15 日 朝	*ご飯 *海苔出汁巻き *三角網厚揚げの炊き合わせ(筍煮添え) *味噌汁(薄揚、小松菜)	15 日 昼	*ご飯 *バナナ *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、シメジ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	15 日 夕	*ご飯 *さつま芋サラダ *味噌汁(エノキ、豆腐) *鶏肉の黒酢あんかけ
16 日 朝	*ご飯 *味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱) *グリーンピース天の炊き合わせ *大根のそぼろかけ	16 日 昼	*豚キムチ丼(玉葱、韭) *フルーツゼリー *小松菜のお浸し(竹輪) *玉子スープ(葱)	16 日 夕	*ご飯 *鯛の塩焼き *茄子の揚げ浸し *葉大根の和え物(薄揚、人参) *味噌汁(じゃが芋、人参、豆腐、葱)

## 5月献立表(銀杏ホーム)

17	*ご飯 * ぜんまいと麩の煮物(人参) 日 * 白菜とウィンナーの玉子ソテー 朝 * 味噌汁(なめこ、薄揚、葱)	17	*ご飯 * ひじきの煮物(人参、角天) 日 * 鶏の照焼(レタス、トマト) 昼 * 味噌汁(豆腐、エリンギ、葱) * パナナ	17	*ご飯 * 酢物(胡瓜、長芋) 日 * すまし汁(トロロ、蒲鉾、麩) 夕 * 手作りコロッケ(ミンチ、じゃが芋、玉葱)
18	*ご飯 * 椎茸と大豆の旨煮 日 * 高野豆腐と大根の煮物(薄揚) 朝 * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚、葱)	18	*ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) 日 * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) 昼 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、薄揚) * りんご	18	*ご飯 * 茄子の煮物(がんも) 日 * 鮭のムニエル(エノキ、エリンギ、シメジ、人参) 夕 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
19	*ご飯 * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト 日 * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) 朝 * ツナオムレツ盛合せ(ミートボール、インゲン)	19	*三色丼(鶏ソボロ、玉子、枝豆) 日 * 切干大根(人参、角天) * フルーツヨーグルト 昼 * すまし汁(エノキ、カニカマ、葱)	19	*ご飯 * ハンペンフライ(チーズ、大葉) 日 * ホウレン草の胡麻和え 夕 * 味噌汁(モヤシ、葱)
20	*ご飯 * お魚厚揚げ 日 * 切干大根(人参、薄揚) 朝 * 味噌汁(椎茸、豆腐、葱)	20	*ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩) * パナナ 日 * 鮭の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) 昼 * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	20	*炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、牛蒡) 日 * じゃが芋、赤天の煮物 夕 * すまし汁(豆腐、三つ葉) * 焼売
21	*ご飯 * キクラゲ天と人参の煮物 日 * 筑前煮(蓮根、人参、鶏肉、牛蒡) 朝 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱、麩)	21	*ご飯 * ササミのステーキ(レタス、トマト添) 日 * 高野豆腐の煮物(人参、角天、サヤエンドウ) 昼 * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * オレンジ	21	*ご飯 * 鯖の竜田揚げ 日 * 南瓜のサラダ(胡瓜、ハム) 夕 * 味噌汁(エリンギ、豆腐)
22	*ご飯 * 鯖照焼 * ヨーグルト 日 * 厚揚げの甘辛煮(ほうれん草のお浸し) 朝 * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱)	22	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) * パイン 日 * コールスローサラダ(キャベツ、コーン、ハム) 昼 * コンソメスープ(玉葱、シメジ、ベーコン)	22	*筍ご飯(人参、山せり、ぜんまい) 日 * 玉子うどん 夕 * 鱈の天ぷらとかき揚げ(人参、玉葱、じゃが芋)
23	*ご飯 * 佃煮(ゴマワカメ) * 出汁巻き卵(葱) 日 * 味噌汁(豆腐、人参、葱) 朝 * カワラワの野菜あんかけ(人参、モヤシ、ミンチ)	23	*ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) 日 * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) 昼 * 酢物(長芋、胡瓜、カニカマ) * キウイ	23	*ご飯 * シルバー照り煮(蓮根の煮付) 日 * 南瓜とベーコンのこっくり煮 夕 * ワカメスープ(カニカマ、葱)
24	*ご飯 * 豚肉と里芋の味噌煮(人参) 日 * 紅生姜の炊き合わせ(蒟の煮物添) 朝 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)	24	*ご飯 * キノコソテー(エリンギ、シメジ) 日 * すまし汁(麩、ハンペン、葱) 昼 * ふくさ煮(鶏ミンチ、人参、糸コン) * いちご	24	*ご飯 * 鯖の味噌煮(生姜) 日 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム、玉子) 夕 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
25	*ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚、葱) 日 * ロールキャベツ(鶏肉、人参、玉葱、キャベツ、豚肉) 朝 * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参、椎茸)	25	*ご飯 * 人参サラダ(ツナ、玉葱) 日 * ホークチカ(豚ヒレ、サニーレタス添え) 昼 * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * オレンジ	25	*ご飯 * ほうれん草白和え(人参) 日 * かき揚げ(エビ、大豆、玉葱、人参) 夕 * 味噌汁(薄揚、人参、玉葱)
26	*ご飯 * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) 日 * ほうれん草オムレツ盛合せ(ウィンナー添) 朝 * 里芋シチュー風(マッシュルーム、人参、牛肉)	26	*ご飯 * チキンカツ(レタス、トマト) 日 * 茄子とピーマンの味噌煮 * キウイ 昼 * かき玉汁(葱、玉子)	26	*ご飯 * 鰯の照焼 日 * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ) 夕 * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
27	*ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) 日 * 豚肉のケチャップ和え(人参、玉葱ソテー添) 朝 * ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	27	*ご飯 * 蕪玉スープ 日 * 焼肉風(豚肉、玉葱、ピーマン、人参、キャベツ) 昼 * 南瓜の煮物 * リンゴ	27	*炊込みチキンライス(鶏肉、MIXベジタブル) 日 * じゃが芋の煮物(角天、人参) 夕 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱)
28	*ご飯 * ハンペンの炊き合わせ 日 * 南瓜のそぼろ煮 朝 * 味噌汁(椎茸、薄揚、葱)	28	*親子丼(鶏肉、玉葱、葱) 日 * インゲンとひじきのゴマ和え 昼 * すまし汁(麩、エノキ、葱) * パナナ	28	*ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) 日 * 鮭の甘酢あんかけ(玉葱、人参、葱) 夕 * サラダ(胡瓜、レタス、トマト、玉子)
29	*ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、豆腐、葱) * ヨーグルト 日 * 冬瓜のエビあんかけ(玉葱、人参、椎茸) 朝 * 花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、菜の花、魚肉)	29	*肉そば(牛肉、蒲鉾、葱、トロロ) 日 * がんもの煮物(人参、椎茸) 昼 * 小ご飯(のり玉) * パナナ	29	*ご飯 * 若竹煮 日 * ホークチカ(フライドポテト) 夕 * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱)
30	*ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) 日 * ソーセージ平天と椎茸の煮物 朝 * 切干大根とツナの煮物(人参)	30	*カレーライス(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) 日 * ブロッコリーとゆで卵のサラダ(ハム) 昼 * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * フルーツヨーグルト(ミカン、パイン)	30	*ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) 日 * 若鶏の葱ソースからめ 夕 * 茄子のそぼろかけ(三色ピーマン)
31	*ご飯 * お魚厚揚げ 日 * 牛蒡と蒟の煮物 朝 * 味噌汁(玉子、玉葱、葱)	31	*ご飯 * すまし汁(トロロ、エノキ、葱) 日 * キャベツと肉団子、のトマト煮(大豆缶) 昼 * ほうれん草のゴマ和え * りんご	31	*ご飯 * 味噌汁(椎茸、薄揚、葱) 日 * 八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、人参) 夕 * 春雨の中華風酢物(胡瓜、人参、ハム、玉子、ワカメ)