

5月献立表(桜ホーム)

1 日 朝	*ご飯*味噌煮(キャベツ、薄揚、人参、葱) *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *大根と刻み昆布の炒め煮*ヨーグルト	1 日 昼	*ご飯*小松菜のゴマ和え(カニカマ) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *すまし汁(トロロ、蒲鉾、三つ葉)*リンゴ	1 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、麩) *シルバーの梅鯉焼 *里芋と豚の照り煮(人参)
2 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *肉詰め稲荷の煮物(薄揚、鶏肉、豚肉、人参、玉葱) *筍と蒟の煮物	2 日 昼	*ご飯*味噌汁(シメジ、さや豆、薄揚) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ、ピーマン) *ホテサラ(胡瓜、人参、ハム)*オレンジ	2 日 夕	*ご飯*鯉の煮付 *高野豆腐と椎茸の煮物 *味噌煮(ワカメ、豆腐、葱)
3 日 朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、豆腐) *カニカマ出汁巻き *カブのそぼろあんかけ	3 日 昼	*チキンライス(MIXベジ、ベーコン、玉葱、鶏ムネミンチ) *オニオンスープ(ウインナー)*リンゴ *ほうれん草のお浸し(薄揚)	3 日 夕	*ご飯*竹輪の旨煮(人参) *鯖のゴマ味噌焼(インゲン) *味噌汁(さつま芋、シメジ、葱)
4 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、人参、葱) *ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱)(エンドウ、玉葱と人参ソテー添) *野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	4 日 昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱、薄揚) *かき揚げ(人参、シメジ、ピーマン、玉葱) *サラダ(レタス、玉子、トマト、胡瓜)*ハイン	4 日 夕	*ご飯*すまし汁(麩、春菊) *鯛の照り焼き(人参添え) *牛蒡のおかか煮
5 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *セロリと竹輪の炒め煮 *海老稲荷と舞茸の煮物	5 日 昼	*ご飯*すまし汁(トロロ、麩、三つ葉) *豚の生姜焼(玉葱)*バナナ *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	5 日 夕	*ご飯*鯉の山椒焼き *高野豆腐の卵とじ *味噌汁(大根、薄揚、葱)
6 日 朝	*ご飯*味噌汁(里芋、玉葱) *鯖の煮付(青梗菜) *大根とがんもの含め煮	6 日 昼	*カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) *小松菜の煮物(角天、人参) *コンソメスープ(玉葱、ベーコン)*フルーツゼリー	6 日 夕	*ご飯*中華スープ *手作り餃子(キャベツ、ミンチ、葱、ニンニク) *ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
7 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐、葱) *茄子とさつま揚げの煮物*ヨーグルト *枝豆しんじょうのあんかけ(枝豆)	7 日 昼	*ご飯*大根なます(人参) *鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *味噌汁(玉葱、厚揚げ)	7 日 夕	*ご飯*ワカメスープ *牛肉と牛蒡の時雨煮(インゲン) *ジャーマンポテト(玉葱、ベーコン)
8 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *鯖の西京焼(大根菜、人参、薄揚) *中華野菜煮(キャベツ、人参、玉葱、モヤシ)	8 日 昼	*たぬきそば(天かす、蒲鉾、葱) *稲荷寿司*いちご *筍の味噌煮	8 日 夕	*ご飯*豆腐チャンプル *かに玉具入りあんかけ *味噌汁(玉葱、人参、葱)
9 日 朝	*ご飯*人参の炒め煮(蒲鉾) *鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) *味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	9 日 昼	*ご飯*卵スープ(葱) *鶏つくねの照焼(玉葱、シソ) *中華風酢物(ワカメ、ハム)*バナナ	9 日 夕	*ご飯*じゃが芋の赤天煮 *鮭のほうれん草クリームソースかけ *味噌汁(シメジ、薄揚、葱)
10 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *豆乳しんじょうの煮物 *青梗菜の煮浸し	10 日 昼	*ネパネパ4色丼(ミンチ、玉子、オクラ、納豆) *厚揚げと茄子の味噌炒め *すまし汁(トロロ、麩、葱)*キウイ	10 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、葱) *野菜の豚肉巻き(インゲン、人参) *スパサラ(ハム、玉子、胡瓜)
11 日 朝	*ご飯*味噌汁(しじみ、葱) *豆腐つくね団子のトマトソースかけ(鶏肉、スナップエンドウ、人参、玉葱) *小松菜とベーコンのバターソテー	11 日 昼	*ご飯*素麺汁(カニカマ、葱)*ハイン *鶏肉と韭の中華炒め(モヤシ) *胡瓜とシーチキンのマヨ和え(人参、キャベツ)	11 日 夕	*海鮮チリ寿司(鰻、シラス、サーモン) *魚肉ソーセージとキャベツの卵とじ *味噌汁(小松菜、薄揚)
12 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ナメコ、葱) *がんもと人参の煮付 *南瓜と枝豆の煮付	12 日 昼	*お結び*生姜ワカメスープ(ゴマ) *塩焼きうどん(角天、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン) *ほうれん草のゴマ和え*オレンジ	12 日 夕	*ご飯*ワンタンスープ *揚げ豆腐スタミナ揚げ(ミンチ、小松菜) *納豆とオクラのポン酢和え
13 日 朝	*ご飯*海苔出汁巻き *ツナじゃが(人参、玉葱) *味噌汁(玉子、葱)	13 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(春雨、ワカメ、ゴマ) *豆腐ハンバーグ(ミンチ)(レタス)*バナナ *玉葱のおかかポン酢和え	13 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *赤魚の野菜あんかけ(玉葱、人参、葱) *あらめ煮(角天、人参)
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、葱) *三角絹厚揚げ炊合せ*筍煮物 *竹輪とピーマン甘辛煮*ヨーグルト	14 日 昼	*お好み焼き(豚肉、天かす、キャベツ、葱) *オクラもずく*ハイン *味噌汁(麩、葱)	14 日 夕	*ご飯*ハンペンすまし汁(葱) *豚肉の黒酢あんかけ(玉葱、人参) *田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚)
15 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ) *グリーンピースの炊合せ *大根の豆そぼろあんかけ	15 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *高野豆腐(角天、人参、絹さや) *すまし汁(エノキ、カニカマ、葱)*キウイ	15 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *鯛の塩焼き(スナップエンドウ) *モヤシと蒸し鶏の和え物(人参、木耳)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、薄揚、葱) *厚揚げのみぞれ煮 *白菜とウインナーの玉子ソテー	16 日 昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ) *鶏の照焼(レタス、トマト添) *ひじき煮(人参、角天)*オレンジ	16 日 夕	*ご飯*すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) *鯖の竜田揚げ(レタス) *酢物(胡瓜、長芋、梅肉)

5月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、豆腐) * お魚厚揚げ * 切昆布と大豆の煮物	17 日 昼	* ご飯 * すまし汁(トロロ、豆腐、葱) * 豚の生姜焼(玉葱) (レタス) * キウイ * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、ワカメ)	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 手作りコロッケ(玉葱、ミンチ) (キャベツ添) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * ス克蘭ブルエッグ盛合(MIXベジ、スッキーニ、パプリカ、茄子) * 小松菜とキノコの炒め煮(シミジ)	18 日 昼	* 豆ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚) * 鰯の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * キウイ	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ) * ハンペンフライ(チーズ、大葉) * キャベツと竹輪のマヨ和え
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚、葱) * 鱈の煮付(菜の花の煮浸し添え) * 切干大根煮物(人参、薄揚)	19 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * フルーツゼリー * コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン)	19 日 夕	* 炊込みご飯(人参、椎茸、鶏肉、薄揚) * じゃが芋と人参の煮物(角天) * 焼売 * すまし汁(豆腐、三つ葉)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、椎茸) * キクラゲ天と人参の煮物 * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、人参、蓮根)	20 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(シミジ、麩、春菊) * ササミステーキ(梅肉のせ) (レタス、トマト) * 切干大根煮(人参、角天) * パナナ	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚) * カレイの煮付(豆腐) * 茄子の煮物(がんも)
21 日 朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 茄子のそぼろあんかけ * 味噌汁(じゃが芋、人参)	21 日 昼	* 豚キムチ丼(玉葱、韭) * 小松菜のお浸し(竹輪) * 卵スープ(葱) * キウイ、パナナ、甘夏)	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏団子煮(菜の花、人参) * 干瓢と椎茸の佃煮
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * 紅生姜天の炊合せ(里芋煮添え) * カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参、挽肉)	22 日 昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * リンゴ * コンソメスープ(玉葱、ペーコン、人参)	22 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 豆腐のピリ辛味噌炒め * ぜんまいと竹輪の煮物
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * ひじきと梅野煮物 * ロールキャベツと人参のコンソメ煮	23 日 昼	* ご飯 * ハトウフライ(レタス) * キウイ * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * 中華スープ(ワカメ、シミジ、玉葱)	23 日 夕	* ご飯 * すまし汁(シミジ、薄揚) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、糸コン) * 酢物(ワカメ、胡瓜)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * ハンペンと麩の炊合せ * 筍の土佐煮(鯉節)	24 日 昼	* ご飯 * すまし汁(シミジ、豆腐、ハンペン) * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * キウイ * ほうれん草の白和え(人参)	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、人参、玉葱) * 赤魚のキノコあんかけ(シミジ、エノキ、人参、玉葱) * 辛子酢味噌和え(キャベツ、蒲鉾)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 和風オムレツ(人参、木耳、ヒジキ、ほうれん草、玉葱、鶏肉) * カブとペーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	25 日 昼	* 小ご飯 * りんご * 煮込みうどん(牛肉、蒲鉾、葱) * コールスローサラダ(キャベツ、胡瓜、ハム、コーン)	25 日 夕	* ご飯 * 鰯フライ(レタス) * 梅肉和え(長芋、海苔) * すまし汁(角天、エノキ)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱) * 三角稲荷と蒟の煮物(人参、インゲン、椎茸) * 里芋シチュー風	26 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱、玉子) * 大根の煮物 * パナナ * すまし汁(エノキ、麩)	26 日 夕	* ご飯 * 豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱) * モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(茄子)
27 日 朝	* ご飯 * 鰯のみりん焼き * 南瓜のいとこ煮(人参、小豆) * 味噌汁(麩、玉葱、葱)	27 日 昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ) * 豚カツ(レタス、トマト) * リンゴ * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子、じゃが芋)	27 日 夕	* ご飯 * カブの酢物(人参、ゴマ) * かき玉汁(玉葱、葱、玉子) * 筑前煮(鶏肉、人参、蒟蒻、牛蒡、椎茸)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱、葱) * ふんわり花形豆腐の炊合せ * 冬瓜のエビあんかけ(玉葱、人参)	28 日 昼	* ご飯 * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * ブロッコリーのゴマドレ和え(胡瓜、シーチキン) * ワカメスープ(葱、ゴマ) * ヨーグルト	28 日 夕	* ご飯 * カレイの煮付(舞茸、オクラ) * ブロッコリー、ハムサラダ * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 魚厚揚げ * 茄子の野菜あんかけ(枝豆、人参、玉葱、椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	29 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(エノキ、葱、玉子) * 鮭ほうれん草の牛乳煮 * リンゴ * ピーマン、人参、魚肉ソーセージ炒め	29 日 夕	* ご飯 * 豆腐ステーキ * シラスの卵とじ(人参) * 味噌汁(玉葱、ワカメ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ハンバーグデミソース(玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム) * 青梗菜とハンペンの煮浸し	30 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 鶏の照焼(レタス) * キウイ * 酢物(春雨、胡瓜、ワカメ)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、麩、葱) * 豚の生姜焼(玉葱) * じゃが芋の梅おほか和え
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩) * 五目出汁巻き * 蒟と薄揚の炒め煮	31 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(玉子、薄揚) * 肉豆腐(牛肉、長葱) * リンゴ * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、キャベツ)	31 日 夕	* ご飯 * 韭玉スープ(玉子) * 筍の煮物(じゃが芋、蒟蒻、人参) * 鰯の南蛮漬(玉葱、ピーマン)

5月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	*ご飯*味噌煮(キャベツ、薄揚、人参、葱) *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *大根と刻み昆布の炒め煮*ヨーグルト	1 日 昼	*ご飯*小松菜のゴマ和え(カニカマ) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *すまし汁(トロロ、蒲鉾、三つ葉)*リンゴ	1 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、麩) *シルバーの梅鯉焼 *里芋と豚の照り煮(人参)
2 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *肉詰め稲荷の煮物(薄揚、鶏肉、豚肉、人参、玉葱) *筍と蒟の煮物	2 日 昼	*ご飯*味噌汁(シメジ、さや豆、薄揚) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ、ピーマン) *ホテサラ(胡瓜、人参、ハム)*オレンジ	2 日 夕	*ご飯*鯉の煮付 *高野豆腐と椎茸の煮物 *味噌煮(ワカメ、豆腐、葱)
3 日 朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、豆腐) *カニカマ出汁巻き *カブのそぼろあんかけ	3 日 昼	*チキンライス(MIXベジ、ベーコン、玉葱、鶏ムネミンチ) *オニオンスープ(ウインナー)*リンゴ *ほうれん草のお浸し(薄揚)	3 日 夕	*ご飯*竹輪の旨煮(人参) *鯖のゴマ味噌焼(インゲン) *味噌汁(さつま芋、シメジ、葱)
4 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、人参、葱) *ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱)(エンドウ、玉葱と人参ソテー添) *野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	4 日 昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱、薄揚) *かき揚げ(人参、シメジ、ピーマン、玉葱) *サラダ(レタス、玉子、トマト、胡瓜)*ハイン	4 日 夕	*ご飯*すまし汁(麩、春菊) *鯛の照り焼き(人参添え) *牛蒡のおかか煮
5 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *セロリと竹輪の炒め煮 *海老稲荷と舞茸の煮物	5 日 昼	*ご飯*すまし汁(トロロ、麩、三つ葉) *豚の生姜焼(玉葱)*バナナ *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	5 日 夕	*ご飯*鯉の山椒焼き *高野豆腐の卵とじ *味噌汁(大根、薄揚、葱)
6 日 朝	*ご飯*味噌汁(里芋、玉葱) *鯖の煮付(青梗菜) *大根とがんもの含め煮	6 日 昼	*カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) *小松菜の煮物(角天、人参) *コンソメスープ(玉葱、ベーコン)*フルーツゼリー	6 日 夕	*ご飯*中華スープ *手作り餃子(キャベツ、ミンチ、葱、ニンニク) *ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
7 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐、葱) *茄子とさつま揚げの煮物*ヨーグルト *枝豆しんじょうのあんかけ(枝豆)	7 日 昼	*ご飯*大根なます(人参) *鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *味噌汁(玉葱、厚揚げ)	7 日 夕	*ご飯*ワカメスープ *牛肉と牛蒡の時雨煮(インゲン) *ジャーマンポテト(玉葱、ベーコン)
8 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *鯖の西京焼(大根菜、人参、薄揚) *中華野菜煮(キャベツ、人参、玉葱、モヤシ)	8 日 昼	*たぬきそば(天かす、蒲鉾、葱) *稲荷寿司*いちご *筍の味噌煮	8 日 夕	*ご飯*豆腐チャンプル *かに玉具入りあんかけ *味噌汁(玉葱、人参、葱)
9 日 朝	*ご飯*人参の炒め煮(蒲鉾) *鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) *味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	9 日 昼	*ご飯*卵スープ(葱) *鶏つくねの照焼(玉葱、シソ) *中華風酢物(ワカメ、ハム)*バナナ	9 日 夕	*ご飯*じゃが芋の赤天煮 *鮭のほうれん草クリームソースかけ *味噌汁(シメジ、薄揚、葱)
10 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *豆乳しんじょうの煮物 *青梗菜の煮浸し	10 日 昼	*ネパネパ4色丼(ミンチ、玉子、オクラ、納豆) *厚揚げと茄子の味噌炒め *すまし汁(トロロ、麩、葱)*キウイ	10 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、葱) *野菜の豚肉巻き(インゲン、人参) *スパサラ(ハム、玉子、胡瓜)
11 日 朝	*ご飯*味噌汁(しじみ、葱) *豆腐つくね団子のトマトソースかけ(鶏肉、スナップエンドウ、人参、玉葱) *小松菜とベーコンのバターソテー	11 日 昼	*ご飯*素麺汁(カニカマ、葱)*ハイン *鶏肉と韭の中華炒め(モヤシ) *胡瓜とシーチキンのマヨ和え(人参、キャベツ)	11 日 夕	*海鮮チリ寿司(鰻、シラス、サーモン) *魚肉ソーセージとキャベツの卵とじ *味噌汁(小松菜、薄揚)
12 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ナメコ、葱) *がんもと人参の煮付 *南瓜と枝豆の煮付	12 日 昼	*お結び*生姜ワカメスープ(ゴマ) *塩焼きうどん(角天、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン) *ほうれん草のゴマ和え*オレンジ	12 日 夕	*ご飯*ワンタンスープ *揚げ豆腐スタミナ揚げ(ミンチ、小松菜) *納豆とオクラのポン酢和え
13 日 朝	*ご飯*海苔出汁巻き *ツナじゃが(人参、玉葱) *味噌汁(玉子、葱)	13 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(春雨、ワカメ、ゴマ) *豆腐ハンバーグ(ミンチ)(レタス)*バナナ *玉葱のおかかポン酢和え	13 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *赤魚の野菜あんかけ(玉葱、人参、葱) *あらめ煮(角天、人参)
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、葱) *三角絹厚揚げ炊合せ*筍煮物 *竹輪とピーマン甘辛煮*ヨーグルト	14 日 昼	*お好み焼き(豚肉、天かす、キャベツ、葱) *オクラもずく*ハイン *味噌汁(麩、葱)	14 日 夕	*ご飯*ハンペンすまし汁(葱) *豚肉の黒酢あんかけ(玉葱、人参) *田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚)
15 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ) *グリーンピースの炊合せ *大根の豆そぼろあんかけ	15 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *高野豆腐(角天、人参、絹さや) *すまし汁(エノキ、カニカマ、葱)*キウイ	15 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *鯛の塩焼き(スナップエンドウ) *モヤシと蒸し鶏の和え物(人参、木耳)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、薄揚、葱) *厚揚げのみぞれ煮 *白菜とウインナーの玉子ソテー	16 日 昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ) *鶏の照焼(レタス、トマト添) *ひじき煮(人参、角天)*オレンジ	16 日 夕	*ご飯*すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) *鯖の竜田揚げ(レタス) *酢物(胡瓜、長芋、梅肉)

5月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、豆腐) * お魚厚揚げ * 切昆布と大豆の煮物	17 日 昼	* ご飯 * すまし汁(トロロ、豆腐、葱) * 豚の生姜焼(玉葱) * キウイ * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、ワカメ)	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 手作りコロッケ(玉葱、ミンチ) (キャベツ添) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * スクランブルエッグ盛合(MIXベジ、スツキーニ、パプリカ、茄子) * 小松菜とキノコの炒め煮(シメジ)	18 日 昼	* 豆ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * キウイ	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ) * ハンペンフライ(チース、大葉) * キャベツと竹輪のマヨ和え
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚、葱) * 鱈の煮付(菜の花の煮浸し添え) * 切干大根煮物(人参、薄揚)	19 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * フルーツゼリー * コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン) * コソメスープ(玉葱、ペーコン)	19 日 夕	* 炊込みご飯(人参、椎茸、鶏肉、薄揚) * じゃが芋と人参の煮物(角天) * 焼売 * すまし汁(豆腐、三つ葉)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、椎茸) * キクラゲ天と人参の煮物 * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、人参、蓮根)	20 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、春菊) * ササミステーキ(梅肉のせ)(レタス、トマト) * 切干大根煮(人参、角天) * ハナナ	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚) * カレイの煮付(豆腐) * 茄子の煮物(がんも)
21 日 朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 茄子のそぼろあんかけ * 味噌汁(じゃが芋、人参)	21 日 昼	* 豚キムチ丼(玉葱、韭) * 小松菜のお浸し(竹輪) * 卵スープ(葱) * キウイ、バナナ、甘夏)	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏団子煮(菜の花、人参) * 干瓢と椎茸の佃煮
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * 紅生姜天の炊合せ(里芋煮添え) * カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参、挽肉)	22 日 昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * リンゴ * コソメスープ(玉葱、ペーコン、人参)	22 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 豆腐のピリ辛味噌炒め * ぜんまいと竹輪の煮物
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * ひじきと梅野煮物 * ロールキャベツと人参のコンソメ煮	23 日 昼	* ご飯 * ハトウフライ(レタス) * キウイ * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * 中華スープ(ワカメ、シメジ、玉葱)	23 日 夕	* ご飯 * すまし汁(シメジ、薄揚) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、糸コン) * 酢物(ワカメ、胡瓜)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * ハンペンと麩の炊合せ * 筍の土佐煮(鯉節)	24 日 昼	* ご飯 * すまし汁(シメジ、豆腐、ハンペン) * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * キウイ * ほうれん草の白和え(人参)	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、人参、玉葱) * 赤魚のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、人参、玉葱) * 辛子酢味噌和え(キャベツ、蒲鉾)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 和風オムレツ(人参、木耳、ヒジキ、ほうれん草、玉葱、鶏肉) * カブとペーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	25 日 昼	* 小ご飯 * りんご * 煮込みうどん(牛肉、蒲鉾、葱) * コールスローサラダ(キャベツ、胡瓜、ハム、コーン)	25 日 夕	* ご飯 * 鰯フライ(レタス) * 梅肉和え(長芋、海苔) * すまし汁(角天、エノキ)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱) * 三角稲荷と蒟の煮物(人参、インゲン、椎茸) * 里芋シチュー風	26 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱、玉子) * 大根の煮物 * ハナナ * すまし汁(エノキ、麩)	26 日 夕	* ご飯 * 豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱) * モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(茄子)
27 日 朝	* ご飯 * 鰯のみりん焼き * 南瓜のいとし煮(人参、小豆) * 味噌汁(麩、玉葱、葱)	27 日 昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ) * 豚カツ(レタス、トマト) * リンゴ * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子、じゃが芋)	27 日 夕	* ご飯 * カブの酢物(人参、ゴマ) * かき玉汁(玉葱、葱、玉子) * 筑前煮(鶏肉、人参、蒟蒻、牛蒡、椎茸)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱、葱) * ふんわり花形豆腐の炊合せ * 冬瓜のエビあんかけ(玉葱、人参)	28 日 昼	* ご飯 * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * プロックリーのゴマドレ和え(胡瓜、シーチキン) * ワカメスープ(葱、ゴマ) * ヨーグルト	28 日 夕	* ご飯 * カレイの煮付(舞茸、オクラ) * プロックリー、ハムサラダ * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 魚厚揚げ * 茄子の野菜あんかけ(枝豆、人参、玉葱、椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	29 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(エノキ、葱、玉子) * 鮭ほうれん草の牛乳煮 * リンゴ * ピーマン、人参、魚肉ソーセージ炒め	29 日 夕	* ご飯 * 豆腐ステーキ * シラスの卵とじ(人参) * 味噌汁(玉葱、ワカメ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ハンバーグデミソース(玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム) * 青梗菜とハンペンの煮浸し	30 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 鶏の照焼(レタス) * キウイ * 酢物(春雨、胡瓜、ワカメ)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、麩、葱) * 豚の生姜焼(玉葱) * じゃが芋の梅おほか和え
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩) * 五目出汁巻き * 蒟と薄揚の炒め煮	31 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(玉子、薄揚) * 肉豆腐(牛肉、長葱) * リンゴ * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、キャベツ)	31 日 夕	* ご飯 * 韮玉スープ(玉子) * 筍の煮物(じゃが芋、蒟蒻、人参) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ピーマン)