

お花見御膳

✿ 枝豆と油揚げの炊き込みご飯

✿ 鯖のオリーブオイル焼き

✿ 春キャベツたっぷり回鍋肉

✿ 菜の花の胡麻マヨ和え

✿ なら玉スープ

✿ いちごのムース

特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和3年4月7日（水）



2021年5月 献立表

							5/1(土)	5/2(日)	
朝食							米飯 味噌汁(さつまいも、豆苗) ボイルウィンナー オクラの柚子和え ぶりかけ 牛乳	食パン コンソメスープ(マッシュルーム、人参) スクラブルエッグ 花野菜サラダ ジョア	
昼食							米飯 すまし汁(花魁、葉大根) さばのネギ塩焼き アスパラソテー 土佐酢和え フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(なると、かいわれ) 鶏肉の甘辛焼き 切り昆布の煮付 ぬた和え フルーツ(マンゴー)	
夕食							米飯 味噌汁(茄子、にら) 豆腐ハンバーグのそぼろあんかけ スナッPEndウのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(里芋、青ねぎ) 白身魚のコーンマヨ焼き 山菜ごぼろの炒り煮 漬物	
		5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)	5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)	5/9(日)	
朝食	米飯 味噌汁(麩、葉大根) 肉詰めいなり煮 ほうれん草のボン酢和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のわさび和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(にら、油揚げ) 竹輪の煮物 大根のツナ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋・アスパラ) 玉子ロール 白菜のお浸し ぶりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、白菜) 納豆 田舎煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 豆腐と野菜のあんかけ 小松菜の梅和え のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) ベーコンと野菜のソテー ほうれん草の和え物 梅びしお 牛乳		
昼食	米飯 すまし汁(豆苗、豆腐) さわらの柚子粕漬焼き 冬瓜のそぼろ煮 もやし和え物 黒胡椒プリン	米飯 スナッPEndウの醤油マヨ炒め 豆腐サラダ ビーチゼリー	米飯 天津丼 中華風コンソメスープ 春巻き ナムル フルーツ(洋梨)	米飯 すまし汁(あさり・三つ葉) 赤魚のクリームソースかけ 牛肉と香キャベツのポトフ風 すんだ和えスモークサーモン添え 抹茶プリン*抹茶ケーキ	米飯 えびピラフ コツムブ(鮎・トウモロコシ) イカボールのトマト煮 じゃこのサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(はんぺん、青ネギ) 鶏肉のピザチーズ焼き ビーマンとしらたき炒めもの マリネサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 オニオンスープ 白身魚のトマトソースかけ 南瓜のチーズ焼き マカロナサラダ フルーツ(パイナップル)		
夕食	米飯 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) 豚肉と野菜の炒め物 山芋のみょうが和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(油揚げ、青ネギ) 白身魚のみぞれ煮 白菜の梅和え 昆布佃煮	米飯 すまし汁(三つ葉、あおさ) 肉じゃが 春菊の生姜和え 三色煮豆	米飯 味噌汁(絹さや、しめじ) 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 あみ佃煮	米飯 すまし汁(麩、青ネギ) 干草焼き だけのこの辛味噌炒め 昆布佃煮	米飯 味噌汁(かぶ、かぶ菜) タラのさらさら煮 れんこんの明太マヨ和え 漬物	米飯 味噌汁(茄子、水菜) 鶏肉の柚子胡椒焼き ごぼろのしくれ煮 煮豆		
		5/10(月)	5/11(火)	5/12(水)	5/13(木)	5/14(金)	5/15(土)	5/16(日)	
朝食	米飯 味噌汁(えのき、豆苗) 炒り卵 オクラの生姜和え ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) はんぺん磯辺焼 インゲンのシーフードサラダ ゆずみそ 牛乳	米飯 レーズンロール コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ) オムレツ レタスとハムのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(じゃがいも、にら) 温泉玉子 三色高野の煮物 ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) がんものあんかけ もやし和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、玉葱) 納豆 つくねの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(まいたけ、三つ葉) 焼きさつま揚げ ほうれん草の辛子炒め のり佃煮 ヨーグルト		
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、長ねぎ) みそかつ 菊の土佐煮 カリフラワーのサラダ いちごゼリー	米飯 すまし汁(かまぼこ、三つ葉) 鶏肉のにんにく塩麹焼き ふきの味噌きんぴら さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 わかめスープ 白身魚フライ うの花炒め 大根サラダ マスカットゼリー	米飯 味噌汁(油揚げ、かいわれ) トンテキ ほうれん草のコンソメ煮 切干大根とわかめの甘酢生姜和え フルーツ(りんご)	米飯 中華スープ(青梗菜、コーン) 麻婆豆腐 しゅうまい 春雨のサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 コツムブ(キャベツ、ベーコン) 鮭のシチューかけ(非常食) アスパラバター醤油炒め 菜の花ときのこのマリネ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(しめじ、にら) 鶏肉の柚子胡椒ケチャップ焼き かぼちゃの煮物 春菊のしらす和え フルーツ(りんご缶)		
夕食	米飯 味噌汁(玉葱、麩) メバルの山椒焼き 菜の花と桜海老のソテー 漬物	米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) サバのねぎ塩焼き ザーサイともやしのナムル 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹さや) 豚肉と野菜の味噌煮 山芋とオクラの和えもの 漬物	米飯 すまし汁(なると、青ネギ) カレイの煮付け 玉ねぎと竹輪の和え物 レバー	米飯 すまし汁(あおさ、茗荷) 赤魚のみりん漬焼き ブロッコリーソテー 漬物	米飯 味噌汁(麩、三つ葉) 鶏肉の胡麻漬焼き 里芋といか煮物 煮豆	米飯 すまし汁(花魁、水菜) メバルの山椒焼き ビーフンのオイスターソース炒め 煮豆		
		5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)	5/22(土)	5/23(日)	
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ、ねぎ) 海老ボールの煮物 白菜のお浸し ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、葉大根) さんまの蒲焼 ブロッコリーサラダ ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、麩) 納豆 いわしつみれの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、にら) 厚揚げの煮物 菜の花のツナ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐、油揚げ) タンドリーチキン ごぼうとこんにゃくの炒り煮 わかめ酢の物 コーヒーゼリー	米飯 コーンスープ 鮭のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 茄子の生姜浸し ぶどうゼリー	米飯 すまし汁(茄子、葱) 豚肉の塩だれ炒め 里芋の山椒煮 青梗菜の和え物 キャラメルプリン		
昼食	米飯 すまし汁(あさり・豆苗) 白身魚の西京漬焼 マカロニのチーズ焼き(非常食) とろろ芋 フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 味噌汁(エリンギ、かいわれ) 豆腐とえびの中華炒め 冬瓜の煮付け 漬物	米飯 すまし汁(あおさ、茗荷) 鶏肉の唐揚げ フキとあさりの生姜煮 オクラと山芋和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(冬瓜、豆苗) きこのソテー アスパラの白和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(豆腐、油揚げ) タンドリーチキン ごぼうとこんにゃくの炒り煮 わかめ酢の物 コーヒーゼリー	米飯 コーンスープ 鮭のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 茄子の生姜浸し ぶどうゼリー	米飯 すまし汁(茄子、葱) 豚肉の塩だれ炒め 里芋の山椒煮 青梗菜の和え物 キャラメルプリン		
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 豚肉と大根の粕煮 小松菜のわさび和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(エリンギ、かいわれ) 豆腐とえびの中華炒め 冬瓜の煮付け 漬物	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、人参) タラのムニエル 南瓜のサラダ 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) さばの塩焼き 大根の和え物 昆布佃煮	米飯 すまし汁(麩、絹さや) 赤魚の味噌焼き ブロッコリーのサラダ あみ佃煮	米飯 味噌汁(筍、長ネギ) 鶏肉のみぞれ煮 スナッPEndウのボン酢サラダ 漬物	米飯 味噌汁(じゃが芋、大根葉) さわらの煮付け 小松菜の梅昆布和え あみ佃煮		
		5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)	5/29(土)	5/30(日)	
朝食	米飯 味噌汁(にら、なめこ) 炒り豆腐 キャベツのゆかり和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) 高野豆腐の含め煮 スナッPEndウの胡麻塩だれ和え ぶりかけ ヨーグルト	食パン コツムブ(青梗菜、コーン) 魚肉ソーセージ炒め ブロッコリーサラダ ジョア	米飯 味噌汁(南瓜、舞茸) 納豆 豆乳つみれと野菜の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) はんぺんと竹輪の煮物 カラフルのサラダ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(三つ葉、油揚げ) 鶏五目煮 ほうれん草のくすみ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、豆苗) 厚焼きたまご オクラおろし 梅干 ジョア		
昼食	米飯 すまし汁(湯葉、オクラ) アジの磯辺揚げ アスパラとセロリの塩炒め 白菜の和風和え フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(麩、ほうれん草) 鶏肉のピリ辛西京焼き ビーフソテー カリフラワーのサラダ メロンゼリー	米飯 味噌汁(もやし、かいわれ) 豚肉のすき焼き風煮 じゃがいものバター炒め アスパラとチーズのサラダ フルーツ(黄桃缶)	ビーフカレー スナッPEndウのサラダ オレンジゼリー ヤクルト	米飯 かき玉うどん 春巻き 春雨の中華和え フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜、なめこ) カレイのカレー粉焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツの磯和え フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(竹の子・ワカメ) 赤魚の照り焼き ブロッコリーとイカのバター炒め スナッPEndウのサラダ フルーツ(白桃缶)		
夕食	米飯 コンソメスープ(人参、しめじ) 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 漬物	米飯 すまし汁(エリンギ、青ネギ) メバルの胡麻漬焼き 冬瓜のそぼろあんかけ あみ佃煮	米飯 すまし汁(豆苗、あさり) ぶりの照り焼き ひじきの酢の物 漬物	米飯 すまし汁(花魁、青ねぎ) 白身魚のチリソースかけ きこの高菜炒め 漬物	米飯 すまし汁(ゆば、水菜) 白身魚の味噌マヨ焼き 小松菜の炒め物 あみ佃煮	米飯 中華スープ(なると、青ネギ) 中華風炒り卵 大根の浅漬け 煮豆	米飯 味噌汁(南瓜、三つ葉) 豚肉ともやしのとろみ炒め 茄子と桜海老の煮浸し 煮豆		
		5/31(月)							
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 納豆 白菜の煮浸し ヨーグルト								
昼食	米飯 味噌汁(さつま芋・葉大根) 鶏肉の胡麻焼き 蓮根の甘辛炒め ほうれん草のカニカマ和え フルーチェ								
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) ぎせい豆腐 山菜の煮物 あみ佃煮								