

端午の節句御膳

○たけのご飯

○赤魚のクリームソースかけ

○すまし汁（あさり・三つ葉）

○ずんだ和えスモークサーモン添え

○牛肉と春キャベツのポトフ風

○抹茶ケーキ*抹茶プリン



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和3年5月6日（木）





2021年6月 献立表



		6/1(火)	6/2(水)	6/3(木)	6/4(金)	6/5(土)	6/6(日)
朝食		米飯 味噌汁(舞茸、水菜) はんぺんの黄身焼き 青梗菜の和え物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ、かぶ菜) 三色信田煮 小松菜ピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	黒糖ロール コーンスープ ポトフ ブロッコリーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、エリンギ) ピーンと木耳の炒め物 ほうれん草のごま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆苗、南瓜) かんぱちハンバーグ 春菊の磯風味和え 梅干 ジョア	米飯 味噌汁(菜の花、玉葱) 焼きさつま揚げ もやしの辛子和え ふりかけ 牛乳
昼食		米飯 かき玉汁(たまご、みつば) 鮭の粕漬焼き 切り昆布煮 もやしの梅和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(白菜、葉大根) 豚肉の生姜焼 マカロニのクリーム煮 シーザーサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) 揚げ豆腐のそぼろあん キャベツの炒め物 おほかね フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(あさり、三つ葉) さばにみる味噌焼 豆腐の高菜あんかけ もずく酢 パインゼリー	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) えびかつ 菜の花ソテー インゲンのささみ和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(白菜、人参) 鶏肉の照り焼き しらたきのチャブチェ風 カリフラワーサラダ いちごパエリア
夕食		米飯 すまし汁(春菊、花麩) 鶏じゃが 切干大根のナムル 煮豆(うぐいす豆)	米飯 すまし汁(かまぼこ、豆苗) さわらのムニエル さつまいもサラダ あみ佃煮	米飯 味噌汁(なす、かいわれ) ホッケの塩焼き こんにゃくの炒り煮 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、絹さや) 豚肉と里芋のうま煮 大根の生姜醤油和え 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、みょうが) 鶏肉のトマト煮 チーズサラダ あみ佃煮	麦ご飯 すまし汁(あおさ、水菜) さばのさらさ蒸し ぜんまいの煮物 昆布佃煮
		6/7(月)	6/8(火)	6/9(水)	6/10(木)	6/11(金)	6/12(土)
朝食		米飯 味噌汁(じゃが芋、わかめ) 花五目卵焼き 青梗菜のくるみ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、大根葉) がんものあんかけ オクラの柚子和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、万能葱) ウイナーソテー 大根サラダ ふりかけ ヨーグルト	バターロール コッスル(しめじ、人参) スクランブルエッグ 胡麻サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、にら) 納豆 いわしつみれの煮物 梅びしお ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、豆苗) はんぺんの高菜チーズ焼き 小松菜の生姜和え たいみそ ヨーグルト
昼食		米飯 中華スープ(木耳、ベーコン) 厚揚げとなすの四川風炒め 餃子 生姜梅ナムル フルーツカクテル	ビーフカレー レタスサラダ ぶどうゼリー ジョア	そら豆と海老の炊き込み御飯 ジュンサイのすまし汁 アジの野菜胡麻だれかけ 牛肉と豆腐の中華炒め 蒸し鶏グリーンサラダとびっこ添え あんずゼリー	山菜そば 竹輪の磯部揚げ キャベツサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(わかめ、大根葉) 鮭の味噌焼き じゃが芋の煮物 シーフードサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(麩、みつば) 和風ハンバーグ アスパラのツナ炒め れんこん明太マヨサラダ フルーチェ
夕食		米飯 味噌汁(ほうれん草、なめこ) たらねぎ塩焼き ひじき煮 つぼ漬け	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 赤魚の煮つけ 白菜のゆかり和え 鶏レバー	米飯 味噌汁(麩、絹さや) 肉団子甘辛煮 ザーサイ和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(油揚げ、三つ葉) 白身魚の南蛮焼 冬瓜の煮物 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、茗荷) 鶏肉みぞれ煮 青梗菜のわさび和え 漬物	菜飯 すまし汁(かまぼこ、かいわれ) カレイの黄身焼き 揚げ子のカニカマあんかけ 昆布佃煮
		6/14(月)	6/15(火)	6/16(水)	6/17(木)	6/18(金)	6/19(土)
朝食		米飯 味噌汁(麩、菜の花) 炒り豆腐 春菊のナムル ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) 納豆 白菜の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜、万能葱) 海老団子コンソメ煮 シーザーサラダ ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(しめじ、玉ねぎ) さつま揚げの煮物 もやし中華和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、豆苗) はんぺん煮物 山芋のなめたけ和え 梅干 ヨーグルト	食パン コンソメスープ(玉ねぎ、セロリ) 豆のトマト煮 アスパラサラダ ヨーグルト
昼食		米飯 コッスル(じゃがいも、人参) フライ盛り合わせ ツナトマトペンネ 玉葱とブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ)	三色丼 すまし汁(舞茸、はんぺん) 青梗菜としらすの炒め物 ひじきの胡麻サラダ ブドウゼリー	梅しらす御飯 味噌汁(茄子、ねぎ) さわらの磯焼き 高野豆腐の含め煮 豆サラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 卵スープ(卵、かいわれ) 鶏肉のチリソース煮 こんにゃくの炒り煮 ほうれん草の香味和え 杏仁フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葱) 肉豆腐 レンコンの味噌炒め 切干大根と胡瓜の中華風サラダ フルーチェ	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) あじの胡麻焼き 豚肉と野菜の卵とじ オクラの大葉和え フルーツ(洋ナシ缶)
夕食		米飯 味噌汁(エリンギ、いんげん) ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 漬物	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、ほうれん) 白身魚のタルタル焼き セロリのマリネ 煮豆	米飯 中華スープ(かまぼこ、かいわれ) 豚肉の味噌炒め 小松菜の和え物 漬物	米飯 すまし汁(麩、大根葉) 鮭の生姜醤油焼き 菜の花のからし和え 鶏レバー	米飯 味噌汁(南瓜、青ねぎ) たらねぎのチーズ焼き 小松菜のソテー 漬物	米飯 すまし汁(湯葉、みょうが) 鶏肉マスタード炒め カリフラワーサラダ あみ佃煮
		6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)	6/25(金)	6/26(土)
朝食		米飯 味噌汁(さつまいも) 魚肉ソーセージソテー 春菊のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、絹さや) 納豆 鶏肉と野菜の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆苗、なめこ) いわしの生姜煮 青梗菜のくるみ和え 梅びしお ジョア	黒糖ロール コーンスープ ベーコンとチンゲン菜のソテー ブロッコリーとレンコンのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(なめこ、たまねぎ) 温泉玉子 竹輪の煮物 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(絹さや、しめじ) つみれの煮物 めかぶ ふりかけ ヨーグルト
昼食		枝豆と塩昆布のご飯 味噌汁(豆腐、水菜) 鶏肉の梅生姜焼き 白菜の煮浸し シーフードサラダ フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 鯖の味噌煮 じゃいものたらこ炒め 人参と竹輪のたくあんマヨ 抹茶ゼリー	米飯 味噌汁(南瓜、わかめ) チキン南蛮 冬瓜の湯菜あんかけ もやしと胡瓜の胡麻わさび和え パニッパニッ	米飯 味噌汁(茄子、豆苗) 豚肉のおろし煮 ほうれん草とじゃこのソテー もずく酢 フルーツ(黄桃)	米飯 塩ラーメン 野菜コロッケ 冷や奴の中華だれ フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(麩、三つ葉) ホイコーロー炒め 田舎煮 ほうれん草のナムル ぶどうゼリー
夕食		米飯 すまし汁(花麩、青ねぎ) メバルの煮つけ 白和え レバー	米飯 中華スープ(にら、きくらげ) かに玉 小松菜のザーサイ和え 漬物	米飯 中華スープ(なると、春菊) 麻婆春雨 白菜としらすのお浸し 煮豆	米飯 すまし汁(かいわれ、えのき) 赤魚と大根の粕煮 茄子みょうが味噌炒め レバー	米飯 すまし汁(舞茸、にら) 太刀魚の青海苔焼き 竹の子とふきの煮物 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、ねぎ) さわらのみりん漬焼き スナップエンドウのソテー 煮豆
		6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)			
朝食		米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 鶏五目煮豆 春菊のおほかね和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、いんげん) がんもの煮物 春菊のツナ和え たいみそ 牛乳	レーズンパン コンソメスープ(キャベツ、エリンギ) たまごロール もやしサラダ 牛乳			
昼食		米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、アスパラ) 白身フライと海老フライ ナポリタン キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	深川丼 あおさ汁(あおさ、茗荷) 青梗菜の煮浸し なめたけ和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(茄子、豆苗) 豚肉のおろし煮 ほうれん草とじゃこのソテー もずく酢 フルーツ(黄桃)			
夕食		米飯 すまし汁(とろろ昆布、大根葉) 豚肉の香味焼き 冬瓜の含め煮 漬物	米飯 すまし汁(三つ葉、湯葉) 牛皿(非常食) 白菜のボン酢和え 昆布佃煮	米飯 すまし汁(しめじ、青葱) たらねぎ味噌焼 里芋の煮物 煮豆			