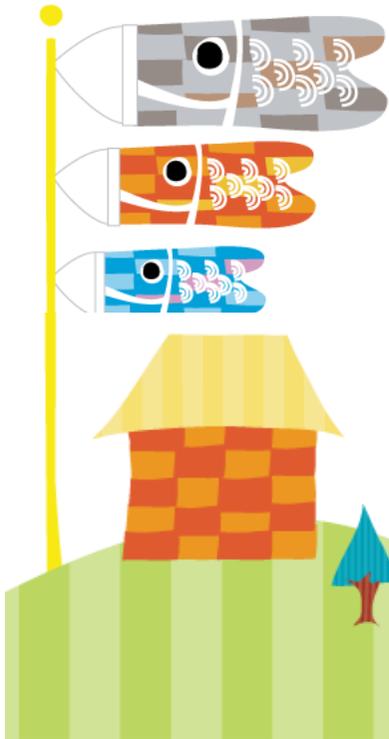


# 端午の節句御膳

- 🍷 たけのご飯
- 🍷 鶏肉の木の芽味噌焼き
- 🍷 メバルの竜田揚げ
- 🍷 ジュンサイ入りもずく
- 🍷 あさりのすまし汁
- 🍷 ピスタチオケーキ  
ティラミス



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園  
令和4年5月6日

# 2022年6月 献立表

		6/1(水)	6/2(木)	6/3(金)	6/4(土)	6/5(日)	
朝食		米飯 味噌汁(舞茸、水菜) はんぺんの黄身焼き 春菊のからし和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(大根、葉大根) わかめとひじきの海鮮ステーキ 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 ショア	米飯 味噌汁(油揚げ、エリンギ) ピーンの炒め物 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 ショア	
昼食		米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) さわらの粕漬焼き 切り昆布煮 もやしと梅和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(白菜、人参) 豚肉の生姜焼 マカロニのケチャップ炒め 切干大根サラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁(たまご、みつば) 鶏肉のんにく塩焼き うの花 春雨の中華和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 すまし汁(あさり、青ネギ) さばの味噌焼き 茄子のそぼろ煮 もずく酢 パインゼリー	米飯 味噌汁(鮭、かいわれ) 白身魚のオニオン焼き 菜の花ソテー 白菜のささみ和え いちごゼリー	
夕食		米飯 すまし汁(ほうれん草、花鮭) 肉じゃが シーザーサラダ 煮豆(うぐいす豆)	米飯 すまし汁(かまぼこ、豆苗) たらふくニエル さつまいもサラダ 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、キヌサヤ) 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 佃煮	
		6/6(月)	6/7(火)	6/8(水)	6/9(木)	6/10(金)	
朝食		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 たいみそ 牛乳	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(南瓜、青ネギ) ウインナーソテー 大根サラダ ふりかけ 牛乳	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 ふりかけ ヨーグルト	バターロール コッパスープ(エリンギ、人参) スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、にら) 納豆 いわしつみれの煮物 ショア
昼食		米飯 味噌汁(小松菜、人参) 鶏肉の照り焼き しらたきのチャップチェ風 そら豆入ポテトサラダ メロンムース	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 生姜ナムル フルーツ(フルーツカクテル缶)	穴子飯(〇) 赤だし味噌汁 牛肉とヤングコーンの麻婆炒め イカとアスパラの塩山椒煮 ルッコラとレタスのチーズサラダ ブルーベリーケーキ	ポークカレー レタスサラダ ぶどうゼリー ヤクルト	たぬきうどん 豚肉と野菜の辛味噌炒め キャベツのツナ和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(わかめ、大根葉) 鮭の生姜焼き じゃが芋の煮物 シーフードサラダ フルーツ(バナナ)
夕食		麦ご飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) たららのさらし蒸し ぜんまいの煮物 佃煮	米飯 味噌汁(ほうれん草、なめこ) さばのねぎ塩焼き ひじき煮 煮豆	米飯 味噌汁(鮭、キヌサヤ) さわらの香味焼き ザーサイ和え 佃煮	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(油揚げ、三つ葉) 肉団子甘酢煮 揚げ茄子のカニカマあんかけ 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
		6/13(月)	6/14(火)	6/15(水)	6/16(木)	6/17(金)	
朝食		米飯 味噌汁(えのき、豆苗) さんまの蒲焼き 白菜のゆず和え のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁(鮭、ほうれん草) 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 ショア	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	米飯 味噌汁(油揚げ、青梗菜) はんぺん煮物 長芋のなめだけ和え 梅干 ヨーグルト
昼食		米飯 味噌汁(小松菜、なめこ) 麻婆豆腐 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え フルーツ(白桃缶)	米飯 コーンスープ フライ盛り合わせ クリームベネ ブロッコリーのサラダ マンゴーゼリー	三色丼 すまし汁(舞茸、はんぺん) 青梗菜と油揚げの炒め物 ひじきサラダ ぶどうゼリー	しらすゆかり御飯 味噌汁(茄子、ネギ) 揚げ魚あんかけ 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、豆苗) 鶏肉のチリソースがけ こんにゃくの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐	米飯 豆乳味噌汁(南瓜、舞茸) 肉豆腐 レンコンの炒め 切干大根と胡瓜の中華風サラダ ブルーチェ
夕食		米飯 すまし汁(なると、水菜) 松風焼き オクラのみょうが和え 佃煮	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 佃煮	米飯 すまし汁(鮭、大根葉) 赤魚の生姜醤油焼き 菜の花のからし和え 鶏レバー	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葱) たららのチーズ焼き 春雨のソテー 漬物
		6/20(月)	6/21(火)	6/22(水)	6/23(木)	6/24(金)	
朝食		米飯 味噌汁(エリンギ、葉大根) 豆腐ハンバーグ ほうれん草のささみ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、キヌサヤ) 納豆 車麩と野菜の煮物 ヨーグルト	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 ショア	バターロール コーンスープ ベーコンと小松菜のソテー ブロッコリーとレンコンのサラダ 牛乳	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 ショア	米飯 味噌汁(さつまいも、青ネギ) 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
昼食		米飯 味噌汁(油揚げ、ネギ) 豚肉と野菜の甘辛炒め マカロニグラタン 海草サラダ フルーツ(バナナ)	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 白和え フルーツ(フルーツカクテル缶)	とんこつラーメン 二郎饅頭 ほうれん草のナムル フルーツ(りんご缶)	ハヤシライス(非常食) キャベツとオクラのサラダ フルーツ(黄桃缶) 野菜ジュース	米飯 味噌汁(南瓜、わかめ) チキン南蛮 冬瓜の湯葉あんかけ もやしと胡瓜の胡麻わさび和え パニラパニラ	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
夕食		米飯 すまし汁(しめじ、オクラ) ふりの照り焼き 青梗菜の塩ニク炒め 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ねぎ) メバルの煮つけ いんげんのおかかボン酢 漬物	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(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 鶏レバー	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(とろろ昆布、葱) かに玉 小松菜のザーサイ和え 漬物
		6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)		
朝食		米飯 味噌汁(オクラ、あさり) 納豆 冬瓜の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 鶏五目煮豆 春菊のおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、いんげん) がんもの煮物 アスパラのツナ和え たいみそ ヨーグルト	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 ショア		
昼食		米飯 すまし汁(豆腐、わかめ) 鶏肉の七味焼き ピーンソテー 白菜のサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、アスパラ) カレイのんにく醤油焼き ナポリタン ブロッコリーのサラダ マスカットゼリー	豚肉のピリ辛丼 あおさ汁(あおさ、茗荷) 青梗菜の煮浸し なめだけ和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(茄子、豆苗) 豚肉のおろし煮 ほうれん草のガーリックソテー もずく酢 フルーツ(黄桃)		
夕食		米飯 味噌汁(かいわれ、鮭) たららのバターボン酢焼き ひじき煮 佃煮	米飯 すまし汁(とろろ昆布、大根葉) 豚肉の香味焼き 切り昆布の煮物 漬物	米飯 すまし汁(三つ葉、湯葉) さばの塩焼き 白菜のボン酢和え 佃煮	米飯 すまし汁(しめじ、青葱) 白身魚の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 煮豆		