

お花見御膳

- 🌸 桜ごはん
- 🌸 豚肉と山菜のおろし煮
- 🌸 かぶとあさりのバター炒め
- 🌸 まぐろアボカドユッケ
- 🌸 新じゃがとふきの味噌汁
- 🌸 オレンジケーキ



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和5年4月5日

2023年5月 献立表



	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも、豆苗) ウインナーと野菜の炒め物 オクラの柚子和え ふりかけ 牛乳	食パン コンソメスープ(マッシュルーム、人参) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ジョア	米飯 味噌汁(大根、青ねぎ) 鶏つくねの甘辛煮 ほうれん草のポン酢和え 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 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(にら、椎茸) 竹輪の煮物 キャベツのしらす和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、いんげん) 納豆 田舎煮 牛乳	米飯 味噌汁(人参・アスパラ) いわしつみれの甘辛煮 白菜のお浸し ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(花麩、葉大根) さばのネギ塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 土佐酢和え	蕎麦御飯 帆立とアスパラの味噌汁 鮭の菜種焼き そら豆のかき揚げ 春キャベツとトマトの粒マスタードマリネ ピスタチオケーキ	米飯 すまし汁(麩、豆腐) さわらの味噌焼き もやしの錦糸和え 黒胡麻プリン	山菜そば 海老団子の中華煮 スナックエンドウの醤油マヨ和え ピーチゼリー	天津丼 中華風コンソメスープ ナムル フルーツ(洋梨)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、かいわれ) 鶏肉の甘辛焼き めた和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(油揚げ、かいわれ) 麻婆茄子 さつまいもサラダ フルーツ(りんご缶)
夕食	米飯 味噌汁(茄子、にら) 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ スナックエンドウのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(里芋、葉大根) 鶏肉のコーンマヨ焼き ごぼうのしぐれ煮 漬物	米飯 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) 豚肉と野菜の焼肉風 ブロッコリーの和え物 漬物	米飯 味噌汁(オクラ、もやし) ブリのみぞれ煮 春雨の酢の物 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 煮豆	米飯 味噌汁(絹さや、しめじ) 厚揚げのそぼろあん レンコンの胡麻和え 佃煮	麦ご飯 すまし汁(かまぼこ、絹さやん) 干草焼き 青梗菜の辛子和え 佃煮
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、玉ねぎ) 豆乳つみれの野菜あんかけ 小松菜の梅和え のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(えのき、豆苗) わかめとひじきの海鮮ステーキ 菜の花のピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) ベーコンと野菜のソテー インゲンのシーフードサラダ 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) 温泉卵 ほうれん草の和え物 ふりかけ ジョア	レーズンロール コンソメスープ(マッシュルーム、玉葱) オムレツ レタスとハムのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋、にら) 納豆 さつまいもの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) がんものあんかけ もやしの和え物 ゆずみそ 牛乳
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、青ネギ) 鶏肉のピザチーズ焼き ピーマンとしらす炒めもの マリネサラダ	米飯 味噌汁(茄子、長ねぎ) 親子煮(非常食) ハムときゅうりの胡麻サラダ いちごゼリー	米飯 オニオンスープ 白身魚のバター醤油焼き マカロニサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 すまし汁(しいたけ、えのき) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き ふきの味噌きんぴら フルーツ(オレンジ)	ポークカレーライス 茄子の胡麻ポン酢和え マスカットゼリー ジョア	米飯 中華スープ(木耳・春雨) 牛肉のブルコギ風 中華風炒り豆腐 春菊の胡麻和え	米飯 中華スープ(青梗菜、しめじ) 麻婆豆腐 しゅうまい 春雨のサラダ
夕食	米飯 味噌汁(かぶ、葉大根) カレイのにんにく塩麹焼き れんこんの明太マヨ和え 漬物	米飯 すまし汁(青ねぎ、麩) メバルの山椒焼き オクラの生姜和え 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、水菜) 豚肉の胡麻味噌炒め 山菜のみぞれ煮 煮豆	米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) さば香味焼 ザーサイナムル 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹さや) タラのさらさ蒸し 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) さわらの煮付け 玉ねぎと竹輪の和え物 鶏レバー	米飯 すまし汁(あおさ、茗荷) 赤魚のみりん漬け焼き ブロッコリーソテー 漬物
朝食	米飯 味噌汁(エリンギ、玉葱) スクランブルエッグ キャベツの粒マスタード和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、青梗菜) 焼きさつまいも ほうれん草の辛子和え のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(じゃがいも、ねぎ) 鶏つくねの煮物 白菜のお浸し たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(サツマイモ、葉大根) さんまの甘露煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、麩) 納豆 豆乳つみれの煮物 牛乳	ロールパン ポタージュスープ ウインナーと野菜のソテー カリフラワーサラダ ジョア	米飯 味噌汁(玉葱、絹さや) かんぱちハンバーグ いんげんのおかか和え ふりかけ ジョア
昼食	米飯 味噌汁(オクラ、人参) 鮭のクリームソース 菜の花ときのこのマリネ フルーツ(黄桃缶)	米飯 コンソメスープ(白菜・コーン) イカボールのトマト煮 もやしとわかめのツナサラダ フルーツ(りんご缶)	麦ごはん すまし汁(あさり・豆苗) ぶりの西京漬焼 マカロニのカレー炒め とろろ芋	米飯 すまし汁(梅干、みつば) 豚肉生姜焼 そら豆ビーンズサラダ フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(あおさ、茗荷) 鶏肉の唐揚げ しらたきのたらこ炒め フルーツ(キウイ)	深川丼 味噌汁(南瓜、豆苗) きのこのソテー フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(豆腐、油揚げ) タンダーリーチキン ほうれん草とベーコンのパスタ コーヒゼリー
夕食	米飯 すまし汁(麩、三つ葉) 鶏肉の胡麻漬け焼き 里芋といか煮物 煮豆	米飯 すまし汁(花麩、水菜) メバルの蒲焼き風 茄子の中華煮 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 豚肉と大根の煮物 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 大根の和え物 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 スナックえんどうサラダ 煮豆	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) さばの塩焼き 冬瓜の煮付け 鶏レバー	米飯 すまし汁(麩、かいわれ) 赤魚の味噌焼き めかぶ 佃煮
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) 花五目卵焼き 春菊の胡麻和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも、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(にら、なめこ) 炒り豆腐 キャベツのゆかり和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 高野豆腐の含め煮 大根の生姜塩和え ふりかけ ヨーグルト	食パン コンソメスープ(彩りMIX、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(キャベツ、油揚げ) 納豆 青梗菜の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) はんぺんと竹輪の煮物 梅サラダ たいみそ 牛乳
昼食	米飯 コンソメスープ カレイのバター醤油焼き 茄子の生姜浸し フルーツ(オレンジ)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、茗荷) 豚肉の塩ダレ炒め 里芋の山椒煮 フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(湯葉、オクラ) アジの磯辺揚げ 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 青梗菜のナムル	塩ラーメン 餃子 茄子のなめたけ和え フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも・葉大根) 鶏肉のマーメレード焼き ビーンズサラダ ピーチムース	米飯 味噌汁(みつば、油揚げ) 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
夕食	米飯 味噌汁(筍、わかめ) 鶏肉のみぞれ煮 スナックエンドウのポン酢サラダ 漬物	米飯 味噌汁(大根、大根葉) さわらの煮付け 小松菜の梅昆布和え 佃煮	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) メバルの胡麻漬け焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 佃煮	米飯 すまし汁(豆苗、豆腐) ブリの照り焼き ひじきの酢の物 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) ぎせい豆腐 山菜の煮物 佃煮	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 佃煮
朝食	米飯 味噌汁(もやし、かいわれ) 鶏五目煮豆 ほうれん草のくるみ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、豆苗) 三色しのだの煮物 オクラおろし ふりかけ 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(さつまいも、玉ねぎ) 高野豆腐の含め煮 大根の生姜塩和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、青ネギ) メバルの胡麻漬け焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 納豆 青梗菜の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) はんぺんと竹輪の煮物 梅サラダ たいみそ 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(にら、なめこ) カレイのカレー粉焼き かぼちゃ煮物 フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 赤魚の照り焼き ブロッコリーとイカのにんにく炒め フルーツ(白桃缶)	ポークカレー 野菜のスープ煮 オレンジゼリー ヤクルト	米飯 すまし汁(花麩、青ねぎ) 白身魚のチリソースがけ きのこの高菜炒め 漬物	米飯 すまし汁(豆苗、豆腐) ブリの照り焼き ひじきの酢の物 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) ぎせい豆腐 山菜の煮物 佃煮	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 佃煮
夕食	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 漬物	米飯 すまし汁(竹の子、三つ葉) 豚肉ともやしのとろみ炒め 中華和え 煮豆	米飯 すまし汁(花麩、青ねぎ) 白身魚のチリソースがけ きのこの高菜炒め 漬物	米飯 すまし汁(花麩、青ねぎ) 白身魚のチリソースがけ きのこの高菜炒め 漬物	米飯 すまし汁(豆苗、豆腐) ブリの照り焼き ひじきの酢の物 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) ぎせい豆腐 山菜の煮物 佃煮	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 佃煮

