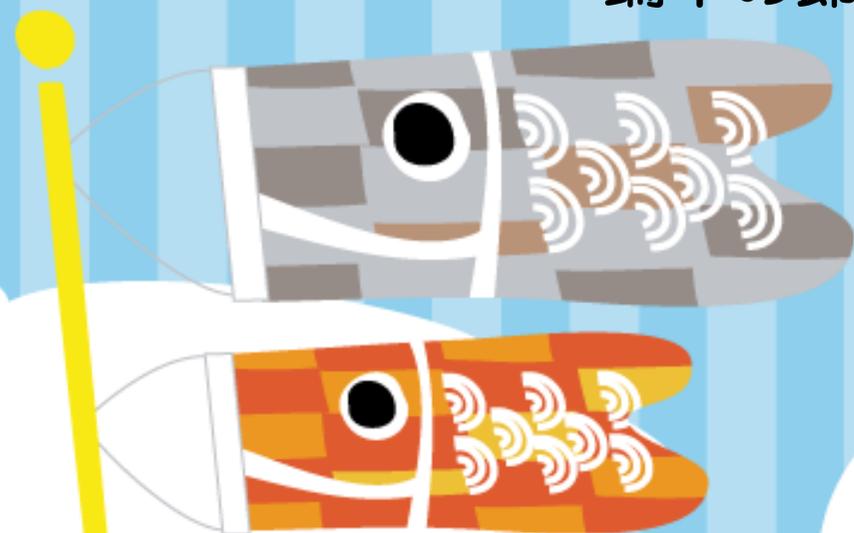


端午の節句御膳



-  たけのご飯
-  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
-  アスパラとホタテの味噌汁
-  ピスタチオケーキ

特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和5年5月2日

2023年6月 献立表

	6/1(木)		6/2(金)		6/3(土)		6/4(日)	
朝食	 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		米飯 味噌汁(白菜、人参) 豚肉の生姜焼 マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶)		米飯 味噌汁(油揚げ、エリンギ) ビーフンの炒め物 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 ジョア	
昼食	 米飯 味噌汁(白菜、人参) 豚肉の生姜焼 マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶)		米飯 かき玉汁(たまご、みつば) 鶏肉の甘辛焼き うの花 春雨の酢の物		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 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 白菜の和え物	
夕食	 米飯 すまし汁(かまぼこ、豆苗) タラのムニエル 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 山菜の煮物 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 フレンチサラダ 佃煮	
	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)	6/11(日)	
朝食	米飯 味噌汁(菜の花、玉葱) 焼きさつま揚げ カリフラワーの辛子和え ふりかけ 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 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) ウイナーソテー アスパラサラダ 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 小松菜の柚子和え のり佃煮 ヨーグルト	バターロール コッパブ(エリンギ、人参) ス克蘭ブルエッグ 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 ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、豆苗) はんぺんの高菜マヨ焼き 小松菜のさつぱり和え たいみそ ヨーグルト	
昼食	米飯 味噌汁(オクラ、人参) 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ メロンムース	米飯 中華スープ(木耳、春雨) 厚揚げと茄子の四川風炒め 餃子 生姜梅ナムル	米飯 あさりご飯(○) 生麩と生姜のお吸い物 牛焼肉のとろろかけ 旬菜の炊き合わせ えびと帆立のマリネ メロンケーキ	米飯 味噌汁(しめじ、大根葉) がんものあんかけ 小松菜の柚子和え のり佃煮 ヨーグルト	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、舞茸) 鮭の生姜焼き じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、コーン) デミグラスハンバーグ ブロッコリーのツナ炒め フルーツ(オレンジ)	
夕食	麦ご飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) タラのさらさ蒸し ぜんまいの煮物 佃煮	米飯 味噌汁(春菊、なめこ) さばのねぎ塩焼き ひじき煮 漬物	米飯 味噌汁(豆腐、キヌサヤ) さわらの香味焼き ザーサイ和え 煮豆	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(そうめん、青ネギ) 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) カレイのニンニク醤油焼き 冬瓜の煮物 佃煮	
	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)	6/17(土)	6/18(日)	
朝食	米飯 味噌汁(えのき、南瓜) さんまの甘露煮 大根サラダ ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(鮭、ほうれん草) 海老団子中華煮 もやしのナムル 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、ニラ) 炒り豆腐 シーザーサラダ ふりかけ ジョア	食パン コンソメスープ(絹さや、セロリ) 豆のトマト煮 カリフラワーサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、青梗菜) 厚焼き玉子 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお ジョア	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) さつま揚げの煮物 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	
昼食	米飯 中華スープ(小松菜、しいたけ) 麻婆豆腐 しゅうまい キャベツの梅マヨ和え	米飯 コーンスープ フライ盛り合わせ クリームマカロニ いんげんのサラダ	三色丼 味噌汁(舞茸、えのき) 青梗菜とハムの炒め物 ひじきサラダ マスカットゼリー	米飯 味噌汁(茄子、ネギ) 揚げ魚あんかけ ごぼうサラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁(南瓜、玉ねぎ) 肉豆腐 こんにゃくの炒り煮 杏仁豆腐	米飯 卵スープ(卵、豆苗) 鶏肉のチリソースかけ レンコンの炒め 切り昆布と胡瓜の中華風サラダ	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) さわらの胡麻焼き 豚肉と野菜の卵とじ オクラの青じそ和え	
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、葉大根) ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 煮豆	米飯 コンソメスープ(玉ねぎ、ほうれん草) 白身魚のタルタル焼き セロリのマリネ 漬物	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) 赤魚のみりん醤油焼き 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) タラのチーズ焼き 春雨のソテー 漬物	米飯 すまし汁(湯葉、いんげん) 鶏肉の粒マスタード焼き ブロッコリーサラダ 佃煮	
	6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)	6/24(土)	6/25(日)	
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 車麩と根菜の煮物 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 のり佃煮 ジョア	バターロール コーンスープ ベーコンと小松菜のソテー 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 青梗菜のくるみと和え 梅干 ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、青ネギ) 魚肉ソーセージソテー ほうれん草のナムル ふりかけ 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	米飯 味噌汁(油揚げ、ネギ) 豚肉と野菜の甘辛炒め 海草サラダ フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(豆腐、水菜) 鶏肉の梅生姜焼き 白菜の煮浸し 白和え	米飯 とんこつラーメン ニラ饅頭 そら豆のピーナツ和え フルーツ(りんご缶)	ハヤシライス(非常食) キャベツサラダ フルーツ(白桃缶) 野菜ジュース	米飯 味噌汁(南瓜、さつまいも) チキン南蛮 もやしと胡瓜の胡麻わさび和え パニナパニオア	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) 鯖の味噌煮 じゃがいもたらこ炒め 人参と竹輪のたくあんマヨ	米飯 すまし汁(鮭、三つ葉) ホイコーロー炒め 田舎煮 ぶどうゼリー	
夕食	米飯 すまし汁(そうめん、オクラ) ぶりの照り焼き 青梗菜の塩ニンニク炒め 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ねぎ) メバルの煮つけ いんげんのおかかポン酢 漬物	米飯 すまし汁(しいたけ、鮭) 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 茄子みょうが和え 鶏レバー	米飯 中華スープ(なると、葉大根) 麻婆春雨 白菜としらすのお浸し 煮豆	米飯 中華スープ(ニラ、木耳) かに玉 菜の花のザーサイ和え 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、ネギ) さわらの塩麹焼き スナッPEndウのソテー 煮豆	
	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)			
朝食	米飯 味噌汁(オクラ、あさり) 納豆 冬瓜の煮物 ジョア	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 鶏五目煮豆 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(コーン、エリンギ) ス克蘭ブルエッグ もやしサラダ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、わかめ) いわしつみれの煮物 キャベツサラダ 梅干 牛乳			
昼食	米飯 すまし汁(豆腐、わかめ) 鶏肉の七味焼き ビーフンソテー 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) 鮭のんにく醤油焼き ナポリタン ブロッコリーのサラダ	米飯 鶏肉のピリ辛丼 あおさ汁(あおさ、茗荷) 青梗菜の煮浸し なめたけ和え	米飯 味噌汁(じゃがいも、豆苗) 豚肉のおろし煮 ほうれん草のガーリックソテー フルーツ(みかん缶)	麦ご飯 味噌汁(あさり、絹さや) メバルの竜田揚げ 牛肉と豆腐のオイスター炒め とろろ芋			
夕食	米飯 味噌汁(かいわれ、鮭) タラのバター醤油焼き 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(絹さや、そうめん) さばの塩焼き 白菜のポン酢和え 佃煮	米飯 すまし汁(しめじ、青ネギ) 白身魚の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん、葉大根) チキンチャップ 小松菜のくるみと和え 漬物			