

# お花見御膳

- 🌸 ベーコンとあさりの炊き込みご飯
- 🌸 鮭の油焼き バルサミコ醤油
- 🌸 カステラ玉子 桜風味
- 🌸 筍の木の芽和え
- 🌸 春野菜と豚肉の味噌汁
- 🌸 和菓子 枝桜



2024年5月 献立表

				5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)
朝食				食パン コンソメスープ（玉葱） オムレツ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（キャベツ） 竹輪と里芋の煮物 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（なめこ） 田舎煮 おくら納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（絹さや） いわしつみれの甘辛煮 白菜のお浸し ヨーグルト
昼食				ポークカレーライス 茄子の煮浸し マスカットゼリー ジョア	米飯 すまし汁（はんぺん） 親子煮 きのこの炒めもの マリネサラダ	米飯 すまし汁（かまぼこ） サバのごまみそ焼き 南瓜の煮物 フルーツ（洋梨）	米飯 味噌汁（油揚げ） マスの袖庵焼 ピーマンと茄子のカレー炒め カリフラワーの青じそ和え
夕食				米飯 すまし汁（花麴） 厚揚げのそぼろあん 春菊の生姜和え	米飯 すまし汁（長葱、麴） 白身魚の山椒焼き 春雨の酢の物	米飯 味噌汁（しめじ） 干草焼き 青梗菜の辛子和え	麦ご飯 すまし汁（あさり） 肉じゃが レンコンの胡麻和え
	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)	5/11(日)
朝食	米飯 味噌汁（南瓜） 豆腐の野菜あんかけ たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（えのき） 豚肉と野菜のソテー 浅漬け ヨーグルト	米飯 味噌汁（里芋） 豆腐ハンバーグ 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（しめじ） エビ団子の旨煮 温泉卵 ヨーグルト	米飯 味噌汁（もやし） がんもの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃが芋） 焼きさつま揚げ キムチ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（あさり） みそ玉子 もやしの和え物 ヨーグルト
昼食	太刀魚の竜田揚げごはん 帆立真丈のお椀 ブフ プルギニョンン（牛肉の赤ワイン煮込） そら豆とイタヤ貝の卵の花和え アスパラ豆腐 和風モンブラン いちご風味	米飯 豆乳スープ 回鍋肉 ナムル フルーツ（パイン缶）	米飯 かきたま汁 揚げ魚の甘酢あん 海老とブロッコリーの塩炒め マカロニサラダ	米飯 すまし汁（しいたけ、かいわれ） 鶏肉の柚子胡椒照り焼き めた和え フルーツ（みかん缶）	米飯 中華風コンソープ かに玉 そら豆ビーンズサラダ 杏仁豆腐	米飯 すまし汁（なると） サワラの塩焼き 炒り豆腐 春菊の胡麻和え	米飯 中華スープ（青梗菜） 麻婆豆腐 しゅうまい 春雨サラダ
夕食	米飯 味噌汁（かぶ） カレイのみぞれ煮 オクラの和え物	米飯 味噌汁（白菜） ブリの塩麹焼き 切干大根の煮物	米飯 すまし汁（花麴） 豚肉の胡麻味噌炒め もずくの酢の物	米飯 味噌汁（豆腐） サバの香味焼 もやしの辛子和え	米飯 すまし汁（絹さや） タラのさらさ蒸し 山芋とオクラの和えもの	米飯 中華スープ（白菜） 豚肉のブルコギ風 玉ねぎと鶏レバーの和え物	米飯 すまし汁（あおさ） 赤魚のみりん漬け焼き ブロッコリーソテー
	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)	5/17(土)	5/18(日)
朝食	米飯 すまし汁（春菊） 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ カリフラワーの和え物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（青梗菜） さつま揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（里芋） 肉団子の煮物 白菜のお浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁（サツマ芋） イワシの生姜煮 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（えのき） 豆乳つみれの煮物 海苔納豆 ヨーグルト	食パン ポタージュスープ ウインナと野菜のソテー カリフラワーサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（玉葱） かんぱちハンバーグ 菜の花のツナ和え ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁（玉葱） 白身魚のたらこマヨ焼 里芋といか煮物 フルーツ（黄桃缶）	えびピラフ コンソープ ミニロールキャベツ インゲン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（あおさ） ぶりの西京漬焼 マカロニのカレー炒め オクラとろろ	きつねうどん シュウマイ ほうれん草のくるみ和え ジョア	米飯 味噌汁（豆腐） 鶏肉の唐揚げ 春雨の炒め物 キャベツと人参のザーサイ和え	米飯 すまし汁（とろろ昆布） サバの味噌煮 冬瓜のカニあんかけ フルーツ（黄桃缶）	米飯 すまし汁（白玉麴） 赤魚の袖庵焼き 南瓜のいとこ煮 もずく酢
夕食	米飯 味噌汁（オクラ） 鶏肉の胡麻漬け焼き 菜の花ときのこのマリネ	米飯 すまし汁（花麴） アジの蒲焼き風 茄子の中華煮	米飯 すまし汁（はんぺん） 豚肉と大根の煮物 小松菜のわさび和え	米飯 わかめスープ 豆腐とえびの中華炒め 大根の和え物	米飯 コンソメスープ（マッシュルーム） タラの野菜ボン酢あんかけ インゲンの胡麻和え	米飯 味噌汁（南瓜） 深川風卵とじ 鶏レバーともやしのソテー	米飯 味噌汁（油揚げ） タンドリーチキン ほうれん草とベーコンのパスタ
	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)	5/24(土)	5/25(日)
朝食	米飯 味噌汁（南瓜） 厚焼き玉子 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（わかめ） 厚揚げの煮物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（キャベツ） 炒り豆腐 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（玉ねぎ） 青梗菜とさつま揚げの煮浸し 大根の生姜和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（インゲン） 魚肉ソーセージ炒め ブロッコリーサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（えのき） 高野豆腐の含め煮 しらす納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（ほうれん草） かぶと竹輪の煮物 たいみそ ヨーグルト
昼食	米飯 パンプキンポタージュ チキンマーマレード焼き ポテトサラダ フルーツ（みかん缶）	米飯 すまし汁（とろろ昆布） 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の山椒煮 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁（菜の花） アジの磯辺焼き ふきの金平 白菜の和風和え	米飯 すまし汁（かまぼこ） 鶏肉の金山寺みそ焼き ピーフンのソテー 青梗菜のナムル	米飯 味噌汁（里芋） マスの照り焼き ブロッコリーとイカのにんにく炒め フルーツ（パイン缶）	米飯 すまし汁（はんぺん） ホッケのみりん焼き ひじきと玉子の炒め物 スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁（油揚げ） 豚肉のすき焼き風煮 じゃがいものバター炒め キャベツとチーズのサラダ
夕食	米飯 味噌汁（筍） ホキの照り焼き 茄子の生姜浸し	米飯 味噌汁（大根） ブリの煮付け 小松菜の塩昆布和え	米飯 すまし汁（長葱） 筑前煮 南瓜サラダ	米飯 すまし汁（あさり） サバの胡麻漬け焼き 冬瓜のそぼろあんかけ	米飯 味噌汁（竹の子） 豚肉ともやしのとろみ炒め 春菊の中華和え	米飯 すまし汁（とろろ昆布） 鶏肉みぞれ煮 厚揚げの煮物	米飯 すまし汁（わかめ） 白身魚の味噌焼き 小松菜の炒め物
	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)	5/31(土)	
朝食	米飯 味噌汁（えのき） 三色しのだの煮物 オクラおろし ヨーグルト	米飯 味噌汁（もやし） 鶏五目煮豆 菜の花のくるみ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（青梗菜） 豆乳つみれと野菜の煮物 たくあん入り納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（里芋） ウインナーソテー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（冬瓜） わかめとひじきの海鮮ステーキ ほうれん草のごま和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（エリンギ） ビーフンの炒め物 のり佃煮 ヨーグルト	
昼食	坦々麺 餃子 茄子の胡麻ボン酢和え ジョア	米飯 味噌汁（なめこ） サワラの竜田揚げ おろし生姜あん さつま芋のレモン煮 フルーツ（黄桃缶）	炊き込みご飯 味噌汁（油揚げ） 赤魚のねぎ塩焼き カブのそぼろ煮 しらたきのたらこ和え	米飯 すまし汁（白玉麴） マスの味噌焼き うの花 白菜の酢の物	米飯 味噌汁（菜の花） 豚肉の生姜焼 マカロニサラダ フルーツ（洋梨缶）	ハヤシライス いんげんのコンソメ炒め オレンジゼリー ジョア	
夕食	米飯 すまし汁（おくら） 豚肉と里芋のうま煮 ブロッコリーの生姜醤油和え	米飯 中華スープ（なると） 中華風炒り卵 春雨サラダ	米飯 味噌汁（さつま芋） ぎせい豆腐 ビーンズサラダ	米飯 かき玉汁 鶏肉の甘辛焼き 冬瓜と山菜の煮物	米飯 すまし汁（かまぼこ） タラの山椒焼 さつまいもサラダ	米飯 すまし汁（花麴） カレイの煮付 きのこの高菜炒め	