

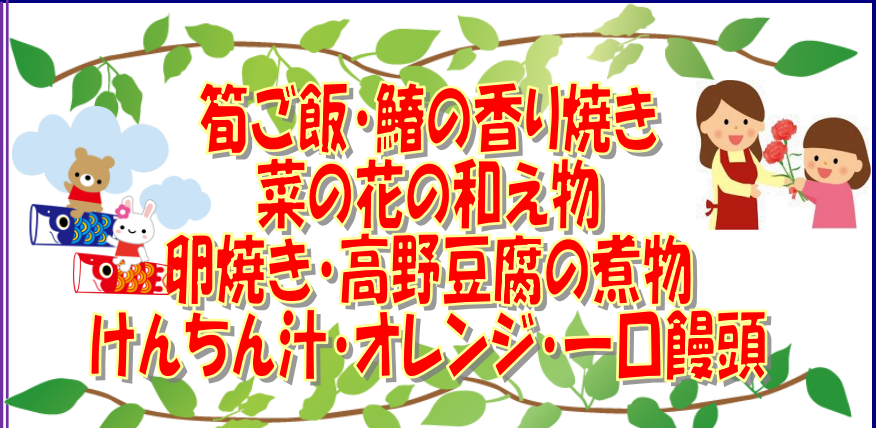
# 令和5年5月献立表

## 吉富鳳寿園



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト オクラ煮・蒸茄子	赤飯・太刀魚塩焼き オクラのごま和え かき玉汁・バナナ	鶏肉の甘辛煮・漬物 わさび醤油和え カニと春雨のスープ
2火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	鶏肉の黒酢煮 さっぱりカニポテト 茶碗蒸し・オレンジ	白身魚のムニエル キャベツのサツと 煮・スープ・漬物
3水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・そぼろ煮	焼き鮭のとろろあん ひじきと南瓜煮物 豆乳みそ汁・オレンジ	鶏肉のごま煮 マヨポン和え・漬物 ミネストローネ
4木	麦ご飯・パン 豆腐のみそ汁 大豆と昆布煮物 蒸茄子(酢醤油)	ハヤシライス ミニオムレツ・スープ バナナヨーグルト おやつオレンジゼリー	魚の酢醤油焼き さっぱりカニポテト オクラのスープ 漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物・酢物	サバの味噌煮 ブロッコリーサラダ けんちん汁・オレンジ	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー ハンパン吸い物・漬物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・和え物	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ ミネストローネ・バナナ	魚のおろし煮・漬物 コーンと春雨サラダ なめこの吸い物
7日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	ナポリタン・りんご シーザーサラダ ブロッコリーと卵スープ おやつ ロールケーキ	豚肉の味噌煮 オクラしらす和え なめこのみぞれ汁 漬け物
8月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	三色サンドイッチ 鶏肉のごま煮 トマトスープ・カツ	白身魚の梅煮・漬物 たけのこの煮物 豆腐と加薄くず汁



★4月お弁当★



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・煮物	オムライス 鮭のクリーム煮 野菜スープ・スイカ	鶏肉のマーマレード煮 南瓜外々サラダ オクラスープ・漬物
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・酢の物	桜えびご飯 牛肉のしぐれ煮・サラダ きのこ汁・バナナ	カレーの煮付け とろろ・野菜ゼリー はんぺんの味噌汁
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子の煮浸し 三色なます	白身魚のムニエル ポテトサラダ ミネストローネ・オレンジ <b>おやつ ババロア</b>	豚肉の醤油焼き わさび醤油和え 山芋のかき玉汁 漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 筍煮物・和え物	いなり寿司 煮しめ盛合わせ そばの吸物・バナナ	チキンのトマト煮 春雨サラダ・漬物 コンソメスープ
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・含め煮	★私のこんだて★ 瓦そば・ゆかり 和風ポテトサラダ ゴマ豆腐・牛乳寒天	赤魚の煮付け 茄子の煮浸し カニとオクラの吸 い物・漬け物
14 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和物 おかず金平	サイコロステーキ風 もやしのナムル レタススープ・マゴ <b>おやつ ティラミス</b>	鶏肉のやわらか煮 ごぼうサラダ コーンスープ 漬け物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・ツナ煮物	豚肉のあっさり煮 さっぱりカニポテト 豆乳みそ汁・スイカ	マーボー豆腐 小松菜のナムル 中華スープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・大豆煮	カレイの煮付け 千草和え はんぺんの吸物・バナナ	鮭のレモン醤油焼き じゃが明太バター そばの吸物・漬物
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・なます	シラス巻き 煮しめ盛合わせ 鶏の五目汁・オレンジ	鶏肉の黒酢煮 和風ポテトサラダ ニラ玉スープ・漬物
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 えのき茸の和物	 お弁当  豆ご飯・かつおたたき サラダ・ふき煮・梅ゼリー あさいみそ汁・オレンジ おやつ抹茶ババロア	魚の旨み中華煮 豆腐の野菜あん カニと春雨のスープ 漬け物
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・なます	豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ コーンスープ・スイカ	鶏肉の生姜照焼き ブロッコリーの明太和え 豆乳みそ汁・漬物
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	海老のちらし寿司 煮しめ盛合わせ けんちん汁・オレンジ	魚の粕漬け焼き ほうれん草のマヨポン 和え・大根汁・漬物
21 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ 和え物・ヤクルト	お好み焼き・おにぎり 大根サラダ・吸い物 バナナヨーグルト おやつミルクレープ	魚の生姜煮 春雨とハムの酢物 五目汁 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・ごま和え	赤魚の黒酢南蛮漬け ポテトサラダ かき玉汁・オレンジ	白身魚のムニエル 長芋ともずく酢物 人参スープ・漬物
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 中華和え・煮物	サバの味噌煮 五目オランダ煮 とろろ昆布吸物・バナナ	親子丼・ぶどうゼリー トマトの韓国風和 花麩の吸い物
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・うずら豆	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ トマトもずく和え・スイカ	魚の煮付け・漬物 キャベツの塩昆布 そばの吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の和え物 茄子の生姜煮	豚肉のあっさり煮 ところてん 豆腐の味噌汁・スイカ おやつ白玉ぜんざい	鶏肉の黒酢煮 たまご豆腐 オクラのとろろス ープ・漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・蒸し茄子	かつおのたたき 南瓜のうま煮 オクラの吸い物・バナナ	鶏肉のごま煮・漬物 マカロニサラダ 小松菜の豆乳スープ
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・ホヅ煮	鶏肉のやわらか煮 アスパラのマヨ和え きのこ汁・スイカ	魚の田楽 ほうれん草のわさ び醤油和え・吸い物
28 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 春雨の酢の物	なめことろろそば・🍱 茄子の煮浸し 出し巻き卵・バナナ おやつサイダーゼリー	ポテトコロケ キャベツの塩昆布 野菜コンソメス ープ・漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・南瓜煮	かしわめし・茄子煮 カレイの煮付け そばの吸い物・スイカ	豚肉のみそ焼き はんぺんサラダ きのこスープ・漬物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜のナムル うずら豆の煮物	♥ピクニック献立♥ 三色おにぎり 鶏の唐揚げ・ポテサラ かき玉汁・スイカ	チキンカレー コールスローサラ ダ・きのこスープ 野菜ジュースゼリー
31 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	魚の天ぷら 茄子の煮浸し けんちん汁・スイカ	サバの塩焼き トマトのもずく和 山芋かき玉汁・漬物

5/13の献立は  
森調理員の  
考えた献立です。

令和5年5月こんだて表  
特別養護老人ホーム  
吉富鳳寿園