



# 5月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 茄子煮・酢の物	豚肉の生姜焼き 南瓜と昆布の煮物 スープ・オレンジ	三色丼・ソフール トマトの韓国風和 豆腐の吸い物
2火	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し なます・煮浸し	鮭の香り寿司 煮しめ盛り合わせ 鱧の吸い物・オレンジ	魚の煮付け・漬け物 ごま豆腐(酢味噌) はんぺんの吸い物
3水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 三杯酢・カラダ煮	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーサラダ シチュー・バナナ	魚の味噌マヨ焼き とろろ・みかん缶 けんちん汁
4木	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬け なます・南瓜煮	サバの塩焼き オクラのごま和え 豆乳みそ汁・スイカ	豚肉のあっさり煮 春雨のきんぴら 吸い物・漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け しらす干し和物 里芋のごま煮	魚の湯引き(酢味噌) 茄子のそぼろ煮 茶碗蒸し・スイカ おやつ 鯉の和菓子	ぶりの照り焼き ふきのおかか煮 ぽかぽか生姜スー プ・漬物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 蒸し茄子・金時豆	ひじきご飯 魚の味噌煮・サラダ 茶そば・オレンジ	豚肉の生姜焼き オクラのわかめ和 スープ・漬け物
7日	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 切干大根の煮物 とろろ	ミニパン 鶏肉の黒酢煮・ピカタ トマトスープ・バナナ おやつ いちご杏仁	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸い物 漬け物
8月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 蒸し茄子・カレー煮	赤飯・魚の塩焼き オクラのごま和え かき玉汁・バナナ	鶏肉の甘辛煮・ゼリー ほうれん草のワサビ 醤油和え・スープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬け なます・カラダ煮	カレーピラフ・サラダ 牛肉のおろし煮 スープ・スイカ	鮭のムニエル・漬物 キャベツのサツと煮 和風チャウダー
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 酢の物・茄子煮	焼き鮭のとろろあん ひじきと南瓜の煮物 牛乳みそ汁・スイカ	鶏肉のごま煮・漬物 ほうれん草のマヨポン 和・ミネストローネ
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 大豆と昆布煮物 わかめの酢の物	カニのちらし寿司 鶏肉とふきの煮物 つみれ汁・オレンジ おやつ フルーチェ	魚の味噌マヨ焼き ピース豆腐 オクラのスープ 漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 豆腐煮・ごま和え	桜えび炒り豆ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 茄子・みそ汁・バナ	牛肉のしぐれ煮 ポテトサラダ 吸い物・漬物
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 大豆煮・酢の物	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ ふきおかか煮・バナナ	魚のおろし煮・漬物 カニの卵蒸し寄せ なめこの吸い物
14 日	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 春雨のきんぴら とろろ	うなぎ丼・スイカ きゅうりの三杯酢 とろろ昆布の吸い物 おやつ プリン	豚肉の味噌煮 さっぱりカニポテ ト・コーンスープ 漬け物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け がんもの含め煮 オクラのごま和	お弁当 豆ご飯・ポテサラ かつおたたき・煮しめ けんちん汁・メロン	魚の梅煮 いり豆腐 牛乳みそ汁 漬物

☆4月のお弁当☆

- ・たけのこのちらし寿司
- ・鯖の香り漬け焼き
- ・ほうれん草のわさび醤油和え
- ・ポテトサラダ
- ・大根ひじきなます
- ・大豆と昆布の煮物
- ・豚汁
- ・メロン



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け ナムル・ひじき煮	海老とミツバかき揚げ そら豆サラダ そば吸物・オレンジ	鶏肉のマーレード煮 里芋のごま煮 豆腐の吸い物・漬物
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 豆腐の煮物・酢物	かしわめし・サラダ 太刀魚の塩焼き スープ・スイカ	カレイの煮付け とろろ・野菜ゼリー はんぺんみそ汁
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 三色なます 茄子の煮浸し	魚のムニエル マカロニサラダ ミネストローネ・スイカ おやつ じゃがりこ	豚肉の辛子醤油焼き わさび醤油和え 山芋のかき玉汁 漬け物
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜煮・和え物	いなり寿司・オレンジ 煮しめの盛り合わせ 明太みぞれ汁	チキンのトマト煮 春雨の酢の物 カニと昆布の吸物
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 筑前煮・とろろ	魚の煮付け チンゲン菜の生姜煮 茶碗蒸し・スイカ	太刀魚の塩焼き トマトサラダ 吸い物・漬け物
21 日	麦ご飯・パン みそ汁・べったら えのき茸和え物 おかず金平	ハヤシライス はんぺんサラダ 茄子の煮物・ヨーグルト おやつ ティラミス	鶏肉のやわらか煮 長芋ともずく酢物 コーンスープ 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 キャベツ煮・酢の物	とり天 オクラの梅肉和え 素麺吸い物・スイカ	マーボー豆腐 蒸し茄子・ソフール たまごスープ
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 蒸し茄子・大豆煮	ゆで豚のごまダレ ポテトサラダ・バナナ 山芋のかき玉汁	鮭の塩焼き(タル) 小松菜のナムル そばの吸物・漬け物
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 煮浸し・なます	レタス巻き 煮しめの盛り合わせ 五目汁・オレンジ	鶏肉の黒酢煮 枝豆豆腐(酢味噌) ニラ玉スープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ひじきの煮物 えのき茸の和物	バイキング 枝豆冥加ご飯・サラダ 天ぷら盛り合わせ 煮しめ・吸物・フルーツ	豚肉と玉ねぎ煮物 豆腐の野菜あん カニと春雨スープ 漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 生姜煮・なます	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンスープ・スイカ	鶏肉の生姜照焼き うずら豆の煮物 豆乳みそ汁・漬物
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 金平・オレンジ煮	オムライス きのこ牛肉の煮物 シチュー・ヨーグルト	魚の粕漬け焼き ほうれん草のマヨポン 和・大根汁・漬物
28 日	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け ポークビーンズ 苺ヨーグルト	三色サンドイッチ 鶏肉のごま煮 スープ・りんご おやつ 水ようかん	魚の生姜煮 春雨とハム酢の物 五目汁 漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 切干大根・和え物	カレーの煮付け ところてん 茶碗蒸し・スイカ	牛肉コロッケ 長芋ともずく酢物 人参スープ・漬物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 蒸茄子・うずら豆	かつおのたたき 五目オランダ煮 とろろ昆布吸物・スイカ	親子どんぶり トマトのもずく和 吸物・野菜ゼリー
31 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 三杯酢・筑前煮	豚肉のみそ焼き ほうれん草のマヨポン 和え・スープ・メロン	魚の煮付け 水菜のごま和え スープ・漬物

古富鳳寿園  
平成29年5月こんたて表

献立は都合により変更する  
場合があります。ご了承ください。  
この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの  
飲み物も準備しております。