



5月




吉富鳳寿園


	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・サラダ煮	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・漬け物 けんちん汁
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根ひじきなます す・南瓜含め煮	桜海老入り豆ご飯 サバの塩焼き・和え 豆乳みそ汁・オレンジ おやつ 梅ゼリー	豚肉のあっさり煮 春雨の金平 杓苳草の吸い物 漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・ごま煮	魚の煮付け 茄子のそばろ煮 茶碗蒸し・バナナ	魚の彩りあんかけ ふきのおかか煮 生姜スープ・漬け物
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・金時豆	あさり炊込みご飯 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
5 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 とろろ	ミニパン・ピカタ 鶏肉の黒酢煮 トマトクリームスープ・バナナ おやつやわらか杏仁	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸い物 漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・カレー煮	赤飯・ごま和え 太刀魚のおろしだ れ・かき玉汁・バナナ	鶏肉の甘辛煮 ワサビ醤油和え コーンスープ・ゼリー
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・サラダ煮	カレーピラフ 野菜オムレツ スープ・ヨーグルト	鮭のムニエル キャベツのサツと 煮・和風チャウダー
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	焼鮭のとろろあん ひじきと南瓜煮物 牛乳みそ汁・オレンジ	鶏肉のごま煮 杓苳草のマヨ和え ミネストローネ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・大豆と 昆布の煮物	鶏肉とごぼう煮物 木綿草のごま和え 長芋すいとん・バナ おやつ フルーチェ	魚の味噌マヨ焼き さっぱりカニポテト オクラのスープ 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 わかめの酢の物	お弁当 豆ごはん・ポテサラ 鰹のたたき・煮しめ けんちん汁・スイカ	牛肉のしぐれ煮 木綿草のソテー ハンパンとシジミの吸物 漬け物
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・生姜和え	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ もずく和え・バナナ	魚のおろし煮 カニの卵蒸し寄せ 吸い物・漬け物
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 とろろ	うなぎ丼・バナナ きゅうりの三杯酢 とろろ昆布の吸物 おやつ プリン	豚肉の味噌煮 ブロッコリーの明太和え コーンスープ 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・ごま和	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 和風チャウダー・レゾ	白身魚の梅煮 ピース豆腐・漬物 そばの吸い物
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・ひじき煮	海老のかき揚げ そら豆のサラダ そばの吸物・レゾ	鶏肉のマレード煮 里芋のごま煮 豆腐の吸物・漬物
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・酢の物	かしわめし・サラダ 太刀魚の塩焼き 生姜スープ・スイカ	カレイの煮付け とろろ・野菜ゼリー ハンパンの味噌汁



フレンチ&イタリアン献立

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます 茄子の煮浸し	白身魚のムニエル マカロニサラダ ミストローネ・スイカ おやつ抹茶水ようかん	豚肉の辛子醤油焼き ほうれん草のワビ醤油和え・漬け物 山芋かき玉汁
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	いなり寿司 煮しめの盛り合せ 明太みぞれ汁・オレヅ	チキンのトマト煮 春雨とハムの酢物 吸い物・漬け物
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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・漬物 カニとオクラ吸物
19 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	ハヤシライス はんぺんサラダ 茄子の煮・ヨーグルト おやつ ティラミス	鶏肉のやわらか煮 長芋ともずくの酢物 の物・漬け物 コーンスープ
20 月	麦ご飯・パン なめこのみそ汁 ヤクルト きゅうりの酢物 キャベツの煮物	私の献立 梅としらす炊込ご飯 鯖のごま味噌焼き アボカドトマトマリネ・かき玉汁 若竹煮・ココナツミルクプリン	ご飯 マーボー豆腐 カニポテト レタススープ 漬け物 
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・大豆煮	オムライス・スイカ きのこ牛肉の煮物 クリームシチュー	鮭のレモン醤油焼 トウモロコシスープ そばの吸物・漬物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・なます	レタス巻き 煮しめ盛り合わせ 鶏肉の五目汁・オレヅ	鶏肉の黒酢煮 枝豆腐・漬け物 ニラ玉スープ
23 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	枝豆みょうがご飯 ゆで豚のごまダレ・和え ハンぺんの吸物・バナナ おやつ抹茶ババロア	魚の旨み中華煮 豆腐の野菜あん 春雨のスープ 漬け物
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・生姜煮	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

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ルツ煮・金平	豚肉の野菜炒め アスパラのごま和え 豆乳みそ汁・バナナ	魚の粕漬け焼き 杓苺草のマヨ和え 大根汁・漬物
26 日	ミニパン・ヤクルト ピーススープ ポークビーンズ キャベツの梅和え	お好み焼き・おにぎり 大根サラダ・花麩吸物 マンゴーヨーグルト おやつ ロールケーキ	魚の生姜煮 春雨とハムの酢物 鶏肉の五目汁 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・ごま和	カレイの煮付け おきゅうとの酢味噌 茶碗蒸し・スイカ	牛肉コロッケ 長芋ともずく酢の 物・スープ・漬け物
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 中華和・うずら豆	かつおのたたき 五目オランダ煮・スル とろろ昆布の吸い物	親子丼・ショア トマトのもずく和 花麩の吸い物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・高野豆腐	揚げない南瓜コロッ ケ・ほうれん草のマヨ和 え・スープ・バナナ	魚の煮付け 水菜のごま和え とろとろスープ・漬物
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜とツナ和 茄子の生姜煮	鶏肉の黒酢煮 豆腐のきのこあん そばの吸い物・ルツ おやつ タイヤキ	魚のおろし煮 ところてん 豆乳みそ汁 漬け物 
31 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・蒸し茄子	チキンカレー・スイカ ほうれん草のキッシ ュ・トマトもずく和え	鶏肉のごま煮・漬物 枝豆腐(酢味噌) オクラの吸い物

5/20の献立は
川上栄養士の考えた
お弁当です。



令和元年5月こんだて表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園