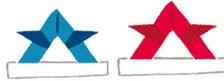


R1年5月 献立表



		1 (水)	かんもと大根の煮物・ブロッコリーのサラダ	2 (木)	串麩の卵とし・スープキャベツ・ひじきとひき肉の炒め煮	3 (金)	かんもと白菜の煮物・鶏ミンチと小松菜の煮物・赤玉南瓜煮	4 (土)	厚焼き玉子・豚ひき肉と切干大根の煮物・春菊のおひたし	5 (日)	鶏大豆・なめこと若布のさっと煮・一夜漬			
6 (月)	7 (火)	7 (火)	白身魚のしんじょう・キャベツの土佐煮・チゲソウ菜の明太あえ	8 (水)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	竹輪と隠元の卵とし・一口茄子のサラダ煮・昆布の佃煮	豚肉と小松菜の炒め物・彩りあえ	鶏肉と小松菜の煮物・春雨としめじの炒め物・一夜漬	鶏ひき肉と白菜の煮物・芽と切干大根のサラダ	鶏も竜田あげ・切干布煮・能登産かぼちゃ芋のサラダ
			カールのパザルリアーブ焼・豚肉とキャベツのごま風味炒め・杓苳草と仏のマリネ							鶏肉の中華風煮・かぼちゃのそぼろ煮・いんげんの塩昆布炒め	和風煮込みハンバーグ・春雨の五目炒め・キャベツのビーツツ和え	和風煮込みハンバーグ・春雨の五目炒め・キャベツのビーツツ和え	鶏肉の生姜煮・車麩の野菜あんかけ・切干と小松菜の煮物	
			白菜煮込みハンバーグ・青菜とカリフラワーの塩炒め・大豆と椎茸の煮物							赤魚味噌醤油焼き・里芋の炒め煮・キャベツの中華風煮	肉じゃが・小松菜の菜種あえ・ゆずもずく	カレイの甘酢野菜あんかけ・きんぴら蓮根・青菜のおかかマリネあえ	大根と鶏肉の煮物・さつま揚げの味噌炒め・さつま芋と芽の青じそサラダ	
13 (月)	14 (火)	14 (火)	油揚げの卵とし・ひじきと大根の煮物	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	シックスカール・ブロッコリーのかにかまぼこ・大根の甘酢漬	なすと大根のトマトソース煮・ゆずのかに風味サラダ	食べるトマトスープ・コーンとひき肉の炒めもの・カリフラワー	鶏ねぎさつま揚げ・白菜の塩昆布あえ	ブロッコリーの卵とし・きんぴら・椎茸昆布	
			アジの昆布醤油焼き・麩と豚肉のチャップル・若布の塩こうじ和え						調理レク	鶏の味噌煮・豆腐かに風あんかけ・蒸し野菜の塩こうじあえ	白身ワイ・ひじき煮・春菊のごまボソ酢あえ	ハニーマスタードオイル焼き・塩野菜炒め・大根と白菜のマリネ		
			麻婆豆腐・塩もみ大根とえのきの炒め・ブロッコリーのナムル						さわらの照焼き・ピーマンと春雨の炒め煮・キャベツとミニトマトのサラダ	鶏の酒蒸し香味ソース・蓮根と油揚げの煮物・キャベツの白だし和え	牛肉とキャベツの炒め物・つなと大豆の炒め煮・三色あえ	赤魚の甘酢たれ・杓苳草と油揚げの煮物・切干と人参のハリハリ		
20 (月)	21 (火)	21 (火)	ツチノコ芋デミグラスソース・隠元と人参のグラッセ・青菜のマリネあえ	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	鶏肉と大豆の生姜煮・切昆布としめじの煮物・一夜漬	大根のそぼろ煮・チゲソウ菜の炒め物	大根とキャベツの炒め物・ひじき煮	厚焼き玉子・切干と小松菜の煮物・一夜漬	ちくわとブロッコリーのとろむ煮・納豆	
			肉団子の甘酢あん・高野豆腐とえんどう豆の卵あえ・キャベツの塩昆布あえ						加ーライス・ブロッコリーのかに風味サラダ・北海黒豆	和風煮・五目煮豆・カラとごぼうのビーツツ味噌あえ	豆腐ハンバーグきのこあん・油揚げと菜の花の煮物・春雨のサラダ	豆腐ハンバーグきのこあん・油揚げと菜の花の煮物・春雨のサラダ		
			トマト煮込みハンバーグ・大根とキャベツの柚子味噌あえ						筑前煮・貝割れ入り卵焼き・菜の花とゆばのあえもの	ブロッコリーの村コロー・麩とエビのさっと煮・春雨の中華あえ	銀じょうの京粉焼き・京揚げ入りひじき・小松菜の炒め	カラの西京焼き・五色金平・白花豆煮		
27 (月)	28 (火)	28 (火)	私レシピアソウ・葉の花のクリーム煮・マッシュポテト	29 (水)	30 (木)	31 (金)	31 (金)	日付 (曜日)	卵の卵とし・大根のごま酢あえ・一夜漬	なすと大根のトマトソース煮・もやしの卵炒め	野菜と高野豆腐のうま煮・まろサラダ	豚肉しめじ生姜バター風味・ひじきの炒り煮・春菊のおひたし	朝食おかず+ごはん+みそ汁+ヨーグルト	
			リース焼そば・根菜入り卵の花・白菜のきのこあえ						白身魚の生醤油焼き・ツチノコ煮・春雨サラダ	村の酒粕焼・たけのこと春雨の煮物・大豆と人参の煮物	鶏しゃぶ・野菜かき揚げ・白菜とわかめのあえもの	昼食おかず+ごはん+みそ汁		
			白身魚生姜煮・ひき肉豆腐うま煮・なす中華風南蛮漬						豚丼・山菜と切干大根の煮物・ゆずと胡瓜サラダ	煮込みハンバーグ・車麩野菜あんかけ・能登産かぼちゃ芋サラダ		夕食おかず+ごはん+みそ汁		

(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたとを届けてください。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出ししています。

(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。4月17日(水)のご報告。お屋はさばみりん焼き・チャップル・カリフラワーと貝割れのサラダ。皆で手作りどら焼をおやつに作りました。