

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) | 車麩の卵とし・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) | 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 | 7 (火) | 竹輪と隠元の卵とし・一口茄子のサラダ 煮・昆布の佃煮 | 8 (水) | 豚肉と小松菜の炒め物・彩りあえ | 9 (木) | 大根とアボカドの洋風煮・目玉焼き | 10 (金) | 鶏肉と小松菜の煮物・春雨としめじの炒め物・一夜漬 | 11 (土) | 鶏ひき肉と白菜の煮物・芽と切干大根のサラダ | 12 (日) | 鶏も竜田あげ・切干布煮・能登産かぼちゃ芋のサラダ | |
| | ガールのパザルリアー 焼・豚肉とキャベツのごま風味炒め・ホリソ草と仏のマリネ | | 双入弁当 | | 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 | | 刈草・ぜんまい煮・蒸し鶏のマネズ | | 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・キャベツのビーツ和え | | 鶏の生姜煮・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 | | チャプチェ・なすのみぞれ煮・マカヒラ | | 赤魚味噌燗焼き・里芋の炒め煮・キャベツの中華風煮 | | 白身魚のみぞれ煮・炒り豆腐・れんこんサラダ | | 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・青菜のおかかマネズあえ | | 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) | 油揚げの卵とし・ひじきとアボカドの煮物 | 14 (火) | 高野豆腐とホリソ草の含め煮・竹輪のごま炒め・仏の和風サラダ | 15 (水) | なすとアボカドのマネズ 煮・ゆずのかに風味サラダ | 16 (木) | シヤクイと大豆そぼろの煮物・白菜の炒め | 17 (金) | 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 | 18 (土) | 鶏ねぎさつま揚げ・白菜の塩昆布あえ | 19 (日) | ブロッコリーの卵とし・きんぴら・椎茸昆布 | |
| | ミックスカレー・ブロッコリーのかにかマネズ・大根の甘酢漬 | | 双入弁当 | | 鯖の味噌煮・豆腐かに風あんかけ・蒸し野菜の塩こうじあえ | | 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 | | 鶏ねぎさつま揚げ・白菜の塩昆布あえ | | アボカドの昆布醤油焼き・鮭と豚肉のチャプチェ・若布の塩こうじ和え | | 白身ワイ・ひじき煮・春菊のごまボソ酢あえ | カレーマタードオイル焼き・塩野菜炒め・アボカドと白菜のマリネ |
| | アジの昆布醤油焼き・鮭と豚肉のチャプチェ・若布の塩こうじ和え | | 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 | | 鶏ねぎさつま揚げ・白菜の塩昆布あえ | | 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・ホリソ草と油揚げの煮物・切干と人参のハリハリ | |
| 20 (月) | シヤクイ・アボカド・隠元と人参のグランチ・青菜のマネズあえ | 21 (火) | 鶏肉と大豆の生姜煮・切昆布としめじの煮物・一夜漬 | 22 (水) | 大根のそぼろ煮・チゲソウ菜の炒め物 | 23 (木) | アボカドとキャベツの炒め物・ひじき煮 | 24 (金) | 厚焼き玉子・切干と小松菜の煮物・一夜漬 | 25 (土) | ちくわとブロッコリーのとろむ煮・納豆 | 26 (日) | 高野豆腐隠元煮・ひじきとひき肉の炒め煮・キャベツの漬物柚子 | |
| | 双入弁当 | | 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 | | カレーライス・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味増あえ | | 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 | | 高野豆腐隠元煮・ひじきとひき肉の炒め煮・キャベツの漬物柚子 | |
| | トマト煮込みハンバーグ・アボカド・ト・カリフラワーの柚子味噌あえ | | ホッケー夜干し・春雨の炒め物・かぼちゃの甘煮 | | 筑前煮・貝割れ入り卵焼き・菜の花とゆばのあえもの | | ブロッコリーのキノコ・麩とエビのさっと煮・春雨の中華あえ | | 銀びんぎの京粉焼き・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 | | 鶏肉の韓国風炒め・カリフラワーの煮物・野菜のビーツあえ | |
| 27 (月) | お肉のトマトソース・菜の花のクリーム煮・マッシュポテト | 28 (火) | 卵の卵とし・アボカドのごま酢あえ・一夜漬 | 29 (水) | なすとアボカドのマネズ 煮・もやしの卵炒め | 30 (木) | 野菜と高野豆腐のうま煮・マカヒラ | 31 (金) | 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 | 日付 (曜日) | 朝食おかず+ごはん +みそ汁+ヨーグルト | | | |
| | 双入弁当 | | ソース焼そば・根菜入り卵の花・白菜のきのこあえ | | 白身魚の生醤油焼き・シヤクイ煮・春雨サラダ | | 料理の酒粕焼・たけのこと春雨の煮物・大豆と人参の煮物 | | 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 | | 豚しゃぶ・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 | | 牛肉とごぼうのしぐれ煮・南瓜のゆず風味・キャベツのかに風味あえ | | 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 | | 豚しゃぶ・野菜かき揚げ・白菜とわかめのあえもの | | 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。できたてを届けてください。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おります。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。お昼はさばみりん焼き・チャムブル・カリフラワーと貝割れのサラダ。皆で手作りどら焼きをおやつに作りました。

