

今月の献立表

【ダイサービス】

2021年5月



月	火	水	木	金	土	
					1	
  					赤飯 魚のオイスターマヨ焼き 添え（じゃが芋） キャベツのナッツ和え けんちん汁（非常食） ピーマンのごましょうゆ和え 南瓜のカレー炒め みかん	昼食
3（憲法記念日）	4（みどりの日）	5（こどもの日）	6	7	8	
ご飯 鶏の生姜マヨソース焼き 添え（ブロッコリー） ほうれん草の胡麻和え 豚汁（非常食） 豆腐のかにあんかけ 大根サラダ 甘夏みかん	ご飯 焼き魚の野菜あんかけ ポテトサラダ かきたまスープ りんごのはちみつ煮 オクラの柚子風味和え 南瓜のクリーム煮	端午の節句 散らし寿司 天ぷら 赤だし いちご 長芋のトロ煮 錦糸卵のえびしんじょう	ご飯 豚肉ときのこの生姜炒め ドレッシングサラダ ポテトスープ ほうれん草のサラダ 人参の煮物 果物（バナナ）	ご飯 蒸し魚の梅マヨネーズかけ 添え（サラダ菜、トマト） 変わり胡麻和え ねぎと豆腐のスープ じゃが芋のケチャップ炒め ピーマンのカレー和え バナナ	車麩の卵とし丼 ほうれん草の梅和え じゃが芋の味噌汁 ベーコンのにんにく炒め かまぼこのわさび和え キウイ	昼食
10	11	12	13	14	15	
きびご飯 魚のピリ辛焼き 添え（はじかみ） 山芋の酢の物 貝だくさん味噌汁 豆腐のねぎ味噌焼き キャベツの海苔和え 果物（キウイ）	ご飯 ※ ほうれん草のお浸し 南瓜のポタージュ 大根の酢の物 エビのオーロラソース炒め 洋梨	ご飯 魚の香味焼 添え（大根、椎茸） ブロッコリーのカレーサラダ 鶏汁 おくらのごま和え さつま芋のケチャップ煮 りんごのプラム煮	ご飯 鯖の味噌煮 添え（里芋） ツナサラダ カラフルオムレツ キャベツのナムル マンゴー	ご飯 豚肉の甘酢炒め 中華和え 春雨汁 小松菜のバター醤油和え 南瓜のはちみつレモン煮 キウイ	ご飯 鮭のはちみつ照り焼き 添え（キャベツ） 味噌汁（とうふ） 里芋のマヨネーズ焼き アスパラのごま和え バナナ	昼食
17	18	19	20	21	22	
ご飯 魚のタルタル焼 添え（ブロッコリー） キャベツのチーズサラダ オニオンスープ 南瓜のカレー煮 白菜の酢の物 果物（洋梨）	ご飯 魚の梅焼き 添え（大根） ドレッシングサラダ すまし汁（あおさ） 錦糸卵のえびしんじょう 煮豆 びわ	ご飯 揚げ鶏のオーロラソース 添え（レタス） オクラともずくの酢の物 根菜味噌汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのレモン和え キウイ	ご飯 豚肉の胡麻炒め ドレッシングサラダ ねぎのスープ じゃが芋のたらこ和え ハムのソテー リンゴの赤ワイン煮	ご飯 魚のごま照り焼き 添え（ピーマン） 干草和え すまし汁（筍ゆば） ブロッコリーの辛子マヨ和え 南瓜のごま煮 マンゴー	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのナムル 豆苗のスープ いんげんのピーナッツバター和え 明太子スパゲッティ 洋なし	昼食
24	25	26	27	28	29	
ご飯 魚の甘酢煮 添え（人参） もやしの胡麻和え 大根のスープ おくらの塩昆布和え 花型豆腐の含め煮 果物（マンゴー）	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 添え（ごぼう） ひじきサラダ いわしのつみれ汁 ブロッコリーのごましょうゆ和え 鶏の甘酢煮 みかん	ご飯 鶏のタルタル焼 添え（ブロッコリー） キャベツのナッツ和え さつま汁 法連草のもろみ和え こんにゃくの炒り煮 果物（バナナ）	ご飯 鮭フライ和風ソース 添え（トマト） キャベツサラダ トマトスープ 人参の味噌煮 ピーマンのナッツ和え 果物（キウイ）	ご飯 豚の生姜焼 酢味噌和え 里芋のとろみ汁 ピーマンのカレー和え 人参の味噌バター炒め 果物（パイナップル）	ご飯 豚肉のチーズ炒め 大豆のサラダ 椎茸のスープ 南瓜のレモン煮 里芋の胡麻和え 黄桃	昼食
31						
ご飯 牛肉と卵の炒め物 しらすの酢の物 すまし汁（春菊） じゃが芋のコンソメ煮 サーモンマリネ 甘夏みかん						

※赤字はおすすめメニューです。
 ※都合によりメニューを変更する場合があります。

5月になりますと緑が生い茂る頃ですね。この時期になりますと梅干し作りを始めています。ご利用者の皆様にもお手伝いして頂きながら梅を漬けていきます。今年も美味しい梅干しができることを願うばかりです。

さて今月のお食事は、5日端午の節句で、昼食は散らし寿司、おやつに柏餅を召し上がって頂く予定です。ご利用者の皆様にも美味しく召し上がって頂ければ幸いです。

栄養士 武藤