

# 今月の献立表

## 【特養】 2021年5月

月 火 水 木 金 土 日



5月になりますと緑が生い茂る時期ですね。  
さて今月の行事予定ですが、5日端午の節句、9日に母の日となっております。  
端午の節句では、昼食に散らし寿司、おやつに柏もちを召し上がって頂きます。  
母の日では松花堂弁当を予定しております。昨年とは違ったメニューにしております。  
楽しい会になりますように美味しい食事作りを心掛けていきたいと思っております。

栄養士 武藤

※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。

	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日)	6	7	8	9
朝食	ご飯 味噌汁 (えのき) 梅かつお納豆 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁 (南瓜) 里芋の煮物 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁 (しいたけ) 南瓜とひじきの金平 ふりかけ (ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁 (さつまいも) 梅しらす納豆 ジョア	ご飯 味噌汁 (大根) ぜんまいの煮付け なめだけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ) もろみ炒め たくあん漬 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁 (なす) 角天の煮付け えびみそ ヨーグルト
昼食	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 根菜味噌汁 果物 (キウイ、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	<b>端午の節句</b> 散らし寿司 天ぷら 赤だし いちごミルクゼリー	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 果物 (バナナ、黄桃)	ご飯 蒸し魚の梅マヨソースかけ 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 バナナヨーグルト	車麩の卵とじ丼 ほうれん草の梅和え じゃが芋の味噌汁 果物 (洋なし、キウイ)	鶏ごぼうの混ぜご飯 ふきの詰め煮 天ぷら カラフルサラダ 鶏の照り焼き ながいもの梅肉和え たんぽぽの花
夕食	ご飯 鮭のごまマヨソース焼き 添え (たたきごぼう) ささみのサラダ 豆腐の野菜炒め すまし汁 (そうめん)	ご飯 鶏の梅肉唐揚げ 添え (キャベツ) もやしと人参のピーナツ和え 大根のうすあんかけ すまし汁 (里芋)	ご飯 豚肉のケチャップ炒め えびの煮物 アボカドドレッシングサラダ すまし汁 (巻きふ)	ご飯 魚のごま煮 ツナじゃが キャベツの辛し和え すまし汁 (大根)	ご飯 豚肉の卵とじ マカロニのツナサラダ あさりのみそ炒め しめじのすまし汁	ご飯 魚の胡麻味噌だれ焼き 添え (南瓜) じゃが芋の生姜煮 キャベツのチーズサラダ すまし汁 (わかめ)	牛丼 黒糖ゼリー じゃが芋のカレー炒め 根菜ミルク味噌汁
朝食	10 ご飯 味噌汁 (おくら) 高野豆腐の卵とじ たいみそ 牛乳	11 ご飯 味噌汁 (大根) じゃがいもと鶏のおかか煮 沢庵漬 ヤクルト	12 ご飯 味噌汁 (えのき) 里芋のそぼろ煮 海苔佃煮 牛乳	13 ご飯 味噌汁 (山芋) ウイマナーと卵の炒め物 しそ昆布 ジョア	14 ご飯 味噌汁 (しいたけ) 切干大根の煮物 海苔佃煮 牛乳	15 ご飯 味噌汁 (じゃがいも) おろし納豆 麦芽豆乳	16 ご飯 味噌汁 (南瓜) 厚揚げの甘辛煮 のりたま ヨーグルト
昼食	きびご飯 魚のピリ辛焼き 添え (はじかみ) 山芋の酢の物 貝たくさん味噌汁 果物 (キウイ、マンゴー)	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草のお浸し 南瓜のポタージュ 果物 (バナナ、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 りんごのプラム煮	ご飯 鯖の味噌煮 添え (里芋) ツナサラダ 果物 (マンゴー、パイ)	ご飯 豚肉の甘酢炒め 添え (中華和え) 春雨汁 果物 (黄桃、キウイ)	ご飯 鮭のはちみつ照り焼き 添え (キャベツ) もやしのナムル 味噌汁 (とうふ) 果物 (バナナ、マンゴー)	ご飯 チーズかに玉風 さつまいものピーナツ和え わかめスープ 果物 (みかん、キウイ)
夕食	ご飯 和風あんかけオムレツ 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え すまし汁 (人参)	ご飯 焼き魚の甘酢あんかけ ひじきの白和え 大豆とブロッコリーの味噌煮 すまし汁 (とうろ)	ご飯 豚じゃが 煮なます すまし汁 (手まり麩) 抹茶ミルクゼリー	ご飯 タンダーチキン 添え (トマト) ピーマンの柚子味噌炒め キャベツのごま酢和え ペーコンスープ	ご飯 魚のチーズフライ 添え (アスパラ) ごぼうの味噌煮 マカロニサラダ なめこのみぞれ汁	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ひじきの味噌和え ブロッコリーのミルク煮 すまし汁 (松茸麩)	ご飯 豚肉のトマト煮 小松菜のお浸し 南瓜のいとこ煮 コーンミルクスープ
朝食	17 ご飯 味噌汁 (えのき) 車麩の卵とじ たらこふりかけ 牛乳	18 ご飯 味噌汁 (たまねぎ) じゃが芋のじゃこ煮 梅干し ヤクルト	19 ご飯 味噌汁 (じゃがいも) ひじき煮 おかかふりかけ 牛乳	20 ご飯 味噌汁 (なす) キャベツと厚揚げの炒め物 沢庵漬 ジョア	21 ご飯 味噌汁 (えのき) 野菜炒め 梅びしお 牛乳	22 ご飯 味噌汁 (法蓮草) 野菜炒め 高菜漬 麦芽豆乳	23 ご飯 味噌汁 (山芋) 高野豆腐のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト
昼食	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 果物 (洋なし、甘夏みかん)	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) 果物 (びわ、マンゴー)	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 果物 (キウイ、黄桃)	ご飯 豚肉の胡麻炒め ドレッシングサラダ ねぎのスープ リンゴの赤ワイン煮	ご飯 魚のごま照り焼き 添え (スナップエンドウ) 干草和え すまし汁 (旬ゆば) 果物 (バナナ、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 果物 (洋なし、キウイ)	ご飯 鶏の唐揚げ野菜あん 五色サラダ 中華コンスープ 果物 (みかん)
夕食	ご飯 豚肉のごま酢炒め さつまいもの味噌マヨ和え ほうれん草とあさりの煮物 すまし汁 (巻き)	鶏ごぼうごはん じゃが芋のカレー炒め 小松菜のマヨ和え 納豆汁	ご飯 鮭のクリーム煮 青梗菜とえびの炒め物 彩りスープ オレシジゼリー	ご飯 魚の南部焼き 添え (ピーマン) さつまいもの中華風煮 もやしのゆかり和え すまし汁 (ほうれん草)	ご飯 鶏のピリ辛焼き 添え (スナップエンドウ) さつまいもサラダ 空豆と鮭の炒め物 ワカメスープ	ご飯 魚のおろしあんかけ キャベツのねぎ納豆和え ごぼうの味噌煮 すまし汁 (たまねぎ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 豆腐の中華炒め ピーマンのごま酢和え チキンスープ
朝食	24 ご飯 味噌汁 (じゃがいも) 大根の炒め煮 ふりかけ 牛乳	25 ご飯 味噌汁 (南瓜) 青菜納豆 ヤクルト	26 ご飯 味噌汁 (たまねぎ) 豆腐の煮物 ふりかけ (ご飯の友) 牛乳	27 ご飯 味噌汁 (大根) ツナ入り炒り卵 しそ昆布 ジョア	28 ご飯 味噌汁 (さつまいも) はんぺんの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	29 ご飯 味噌汁 (長芋) さつまいもの煮付け のりたま ヨーグルト	30 ご飯 味噌汁 (里芋) 人参のたらこ金平 桜大根 牛乳
昼食	魚の甘酢煮 添え (人参) もやしの胡麻和え 大根のスープ 果物 (マンゴー、びわ)	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 果物 (みかん、キウイ)	ご飯 魚のタルタル焼 添え (ブロッコリー) キャベツのナッツ和え さつまいも汁 果物 (バナナ、びわ)	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 果物 (マンゴー、キウイ)	ご飯 豚の生姜焼 酢味噌和え 里芋のとろみ汁 果物 (みかん、パイ)	ご飯 豚肉のチーズ炒め 大豆のサラダ しいたけのスープ 果物 (黄桃、バナナ)	ご飯 白身魚のカレー焼き トマトスープ 蒸し鶏のサラダ 果物 (洋なし、マンゴー)
夕食	ひじき入りハンバーグ 添え (ブロッコリー) 南瓜のツナ煮 キャベツのスープ 豆乳ゼリー	ご飯 はんぺんカツ 添え (ジャガイモ、パセリ) ブロッコリーとカニかまの和え物 南瓜のミルク煮 ワカメスープ	魚のムニエル 添え (じゃがいも) マカロニサラダ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのスープ	肉豆腐 もやしのごまみそ炒め さつまいものサラダ すまし汁 (魚めん)	温泉水のあんかけ ごぼうのサラダ 鶏肉のピリ辛煮 すまし汁 (巻きふ)	かに雑炊 春菊の白和え 鶏の生姜煮 抹茶ミルクゼリー	ご飯 鶏のブラウンソース煮込み 添え (ジャガイモ) キャベツとしらすのマヨサラダ ブロッコリーの卵あんかけ すまし汁 (かまぼこ)

31 朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜) 厚揚げの煮付け もろみ ヤクルト
昼食	ご飯 牛肉と卵の炒め物 しらすの酢の物 すまし汁 (春菊) 果物 (キウイ、甘夏みかん)
夕食	ご飯 五目卵焼 ひじき納豆 大根の土佐煮 すまし汁 (えびしんじょう)

