

2021年5月度献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
第1週	5月1日						和 サワラの照り焼き 豚肉と野菜の塩炒め 鶏肉のピリ辛焼き * ご飯 * テンゲン菜と卵の煮浸し * インゲンのカレーマヨ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム
第2週	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
		豚セレクト	和 鶏肉と菜の花の 玉子どじ 洋 豚肉とスナップエンドウの カレーマヨ和え 中 白身魚の 生薑ソースがけ * ご飯 * 大根のベーコン煮 * オクラのちりめんサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	端午の節句御膳 * 混ぜ込みエビピラフ * じゃが芋のコンソメ煮 * 春野菜の玉子サラダ * スープ * 果物 +ゆったり ティータイム	和 アジの漬け焼き 洋 サワラの 粒マスタード焼き 中 豚肉とブロッコリーの 中華炒め * ご飯 * 厚揚げと鶏肉の煮物 * テンゲン菜の塩昆布和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 プリの甘みそ焼き 洋 肉団子と野菜の トマト煮 中 鶏肉とキャベツの ねぎ塩炒め * ご飯 * 草の煮物 * トマトのサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	お楽しみ 助六 * ひじきの煮物 * アスパラのおかか和え * 汁物 * フルーツヨーグルト +ゆったり ティータイム
第3週	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
	母の日 ハンバーグ おろしソースかけ * 十五穀米 * さつま芋ジャーマンポテト * オクラの中華風サラダ * 漬物 * スープ * 果物 +ゆったり ティータイム	和 豚肉の 山椒炒め 洋 チキンの トマトソースがけ 中 サバの 甘酢あんかけ * ご飯 * マカロニのクリーム煮 * インゲンの和風マヨ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	井セレクト 和 サワラの 野菜あんかけ丼 A ソースかつ丼 B * 高野豆腐煮 * 菜の花の辛子和え * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 ハガツオの 焼焼き 洋 白身魚の タルタル焼き 中 鶏しほの ごま醤油がけ * ご飯 * 白菜とわかめの煮浸し * テンゲン菜のカニカマ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 赤魚の煮つけ 洋 鶏肉の 照り焼き 中 豚肉の オイスター炒め * ご飯 * カレーポテト * 大根サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	ちらし寿司の日 鮭ときゅうりのちらし寿司 * 鶏の土佐炒め * 小松菜のしらす和え * 大根サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 鶏肉の 味噌漬焼き 洋 豚肉の ソース炒め 中 プリの ネギソースがけ * ご飯 * ほうれん草と竹輪の炒め物 * オクラのなめ菜和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム
第4週	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
	混ぜ込みご飯の日 A アジの生蒸煮 B 豚肉の ごまだれ炒め * ご飯 * なすとピーマンの炒め物 * 冷やしトマト * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 サワラの葉巻焼き * グリンピースご飯 * キャベツとあさりのだし煮 * アスパラのサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 赤魚の さっぱり煮 洋 豚肉の ガーリックソテー 中 鶏とじゃが芋の 中華煮 * ご飯 * 焼き春巻 * テンゲン菜のコーンサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 プリの梅焼き 洋 鶏肉の チーズクリームソース 中 豚肉と竹の ピリ辛炒め * ご飯 * さつま芋のレーズン煮 * きゅうりの玉ねぎのサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	元気メニュー ドライカレー * 野菜コロッケ * スパゲッティナポリタン * エッグサラダ * スープ * 果物 +ゆったり ティータイム	和 鶏肉と大根の煮物 洋 白身魚のムニエル 中 豚肉の中華五目煮 * ご飯 * もやしの小海老炒め * キャベツのごま和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 サバの照り焼き 洋 タラの トマトソースかけ 中 厚揚げとナスの マーボーあんかけ * ご飯 * 竹輪とピーマンの炒め物 * 菜の花のおひたし * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム
第5週	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
	和 鶏肉の照り焼き A サワラと野菜の とろみ炒め * ご飯 * たけのこの煮物 * 8種菜肉の彩りごまサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 赤魚の 梅しょうが煮 洋 アジの 香草パン粉焼き 中 豚肉の オイスター炒め煮 * ご飯 * 里芋と鶏肉の煮物 * オクラのおかかサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	混ぜ込みご飯の日 和 豚肉とかぶの照り煮 * ひじきと油揚げの混ぜ込み * ふきとがんもの煮物 * 白菜のピーナッツ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	カレーor井セレクト A チキンカレー B ツナの そぼろ丼 * れんこんの炒り煮 * もやしのサラダ * 中華スープ * 果物 +ゆったり ティータイム	和 白身魚の ごま焼き 洋 豚肉とキャベツの 豆乳煮 中 鶏肉とトマトの 玉子炒め * ご飯 * かぼちゃの甘煮 * カリフラワーのサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	和 豚肉の 生薑炒め 洋 タラの カラフルソースがけ 中 鶏肉の香味焼き * ご飯 * 刻み昆布と大豆の煮物 * テンゲン菜の和え物 * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	天ぷらの日 天ぷら盛り合わせ * ご飯 * なすのみそ田楽 * きゅうりの中華和え * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム
第6週	5月30日	5月31日					
	元気メニュー A ささみと春野菜の さっぱり炒め B サバの照り焼き * ご飯 * 金平ごぼう * 菜の花の和え物 * 漬物 * 汁物 * 果物 +ゆったり ティータイム	筑前煮 * ツナの混ぜ込みご飯 * 大根のゆず塩和え * フルーツ(りんご缶) * すまし汁 +ゆったり ティータイム					

◆献立に使用する米は全て画量を使用しております。
※献立表のカロリーはゆったりティータイム抜きで表示しています。ゆったりティータイムのカロリーは120カロリー前後で設定してあります。

◎材料の仕入れ状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい。
◎元気メニュー : 少々豪華で彩りの良い献立です。
◎混ぜ込みご飯の日 : お客様に人気の味噌汁ごはんを月4回取り入れています。

ケアパートナー会
電話0368-727666