

# 5月 献立

1日~16日

今月の  
イベント

5日(火) 昼:端午の節句  
22日(金) 昼:朝ドラ ふるさとごはん

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
朝食	リゾット ミートオムレツ フルーツ・マンゴージュ	卵雑炊 ウインターのコンソメ煮 漬物 しば漬	青菜と小柱の雑炊 生揚げと野菜の煮物 フルーツ・白桃缶	雑炊(野菜) 茄子のそぼろあんかけ フルーツ・パイン缶	鮭きのご雑炊 車麩の卵とじ 漬物 浅漬け(キュウリ)	雑炊(しらす) 佃団子の煮物 福神漬	ミルク粥 スクランブルエッグ フルーツ・ミカン缶	中華風雑炊 ウインターの野菜炒め 漬物 しば漬
昼食	おかめうどん 大根のそぼろ煮 パンブキサラダ	御飯 鶏肉のガーリックソテー 野菜のクリーム煮 菜の花のお浸し 味噌汁	御飯 めばるの生姜煮 ホウレン草とアサリの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 れんこんきんぴら ホウレン草の胡麻和え 味噌汁	山菜御飯 魚の菜種焼(マルルサ) ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ すまし汁 いちごゼリー	御飯 鶏肉の中華炒め さつま芋のレースン煮 カリフラワー・梅肉和え 中華スープ	御飯 ますの胡麻だれ漬 小松菜の煮浸し 中華和え 味噌汁	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 モヤシとピーマンの塩炒め ヒジキサラダ 味噌汁
おやつ	リンゴムース	チョコプリン	オレンジジュース	水羊羹(コシアン)	ヨーグルト	ゼリー(マスカット)	ゼリー60(ぶどう)	ヨーグルト
夕食	御飯 豚肉の粒マスタードソース インゲンとピーマンのソテー すまし汁 フルーツヨーグルト	御飯 鱈のレモン醤油焼 さつま芋のレースン煮 コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大豆の煮物 春雨スープ フルーツ・マンゴージュ	御飯 魚の七味焼き(シルバー) かぶのサラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のくわ焼 モヤシのサラダ すまし汁 フルーツ・白桃缶	御飯 魚のハーブグリル(たら) なすの煮物 味噌汁 フルーツ・フルーツカテル缶	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 辛子マヨネーズ和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 和風あんかけハンバーグ 付け合せ 里芋の含め煮 かき玉汁 フルーツ・黄桃缶
	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	か雑炊 お魚豆腐揚げの煮物 フルーツ・白桃缶	五目雑炊 ミートオムレツ フルーツ・黄桃缶	梅しらす雑炊 生揚げと野菜の煮物 フルーツ・フルーツカテル缶	卵雑炊 豆と挽肉のトマト炒め 福神漬	鮭きのご雑炊 あさりとかぶの炒り煮 漬物 浅漬け(キュウリ)	青菜と小柱の雑炊 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 しば漬	雑炊(野菜) 茄子とピーマンの甘辛炒め フルーツ・フルーツカテル缶	リゾット ツナと大根の炒り煮 漬物 沢庵漬
昼食	なめことろろそば(温) ホウレン草とピーマンの炒め物 ポテトサラダ	御飯 鶏肉の香味焼 付け合せ 切昆布の炒り煮 青梗菜のサラダ 味噌汁	ハヤシライス(豚) きんぴらごぼう オクラとコーンのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のパン粉焼 じゃが芋の甘辛煮 モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ	御飯 魚のタルトソース焼(マルルサ) 付け合せ 春雨の旨煮 カリフラワーの梅風味 味噌汁	食パン(6枚切り) いちごジャム イタリアンハンバーグ キュウリのドレッシングかけ ポタージュ	御飯 鱈の葱味噌焼 小松菜とコーンの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ すまし汁	スタミナ丼 インゲンと鶏の炒め物 モヤシのフレッチャサラダ 味噌汁
おやつ	マンゴースプリン	コーヒー牛乳	抹茶バナナロール	ゼリー60(ストロベリー)	ヨーグルト	芋ようかん	ゼリー60(青りんご)	ヨーグルト
夕食	御飯 青椒鶏肉絲 オクラとコーンのサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(ハサ) 付け合せ 白菜の帆立風味サラダ すまし汁 フルーツ・マンゴージュ	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ 付 茹かべつ 枝豆とわかめの和え物 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚のトマトソース(タラ) 茄子の生姜炒め 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 ゴボウと里芋の味噌煮 味噌汁 フルーツ・フルーツカテル缶	御飯 ますのバター醤油風味焼 付け合せ さつま芋とそら豆のサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 キノコと野菜のトマト煮 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 エビと生揚げのチリソース ホウレン草とアサリの煮浸し 味噌汁 フルーツ・パイン缶

# 5月 献立

17日~30日

今日のイベント

5日(火)昼:端午の節句  
22日(金)昼:朝ドラ ふるさとごはん

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	雑炊(しらす) 鶏と野菜の炒め物 漬物 浅漬け(キュウリ)	ミルク粥 ホウレン草とウインナーの炒め物 福神漬	中華風雑炊 厚焼卵 フルーツ・黄桃缶	か雑炊 小松菜の卵炒め 漬物 しば漬	梅しらす雑炊 カリフラワーとウインナーのソテー 漬物 桜大根	五目雑炊 ブロッコリーとベーコンの炒め物 漬物 沢庵漬	卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 フルーツ・ミカン缶	鮭きのご雑炊 和風スクランブル フルーツ・黄桃缶
昼食	御飯 鯖のミン焼 青梗菜の卵炒め オクラとコーンのサラダ 中華スープ	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ ひじきと薩摩揚げの煮物 キュウリのドレッシングかけ 味噌汁	御飯 揚魚のおろしソース(マル) かに風味あんかけ キャベツの和風サラダ 味噌汁	トマトのクリームパスタ 南瓜のチーズ焼 豆とツナのサラダ	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(パサ) インゲンと鶏の炒め物 ヒジキと野菜のドレし和え トマトスープ	バターコーンごはん 豚肉のジューク風炒め アスパラのサラダ ミルクスープ 紅茶ゼリー	御飯 魚の甘酢あんかけ(マルサ) 大根と人参の煮付け 青梗菜の中華和え コンソメスープ	御飯 鶏肉のハーベストソース レンコンのきんぴら 枝豆とワカメの和え物 中華スープ
おやつ	アップルジュース	ヨーグルト	ゼリー60(コーヒー)	水羊羹(抹茶)	ゼリー(オレンジ)	いちごバナナロール	パンナコッタ	グレープジュース
夕食	御飯 肉団子の野菜あんかけ 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 挽肉と野菜の中華炒め インゲンとベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 白身魚の治部煮(タラ) チンゲン菜とチク胡麻サラダ すまし汁 フルーツ・ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 ますの塩麴焼 サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 里芋のソテー すまし汁 フルーツ・パン缶	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(パサ) 付け合せ ピーナツ和え(白菜) 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	12月の和風 5月:皐月(さつき)
朝食	青菜と小柱の雑炊 豆と挽肉のトマト炒め 漬物 浅漬け(キュウリ)	リゾット 竹輪の野菜炒め 漬物 しば漬	雑炊(野菜) なすとベーコンのソテー 漬物 桜大根	雑炊(しらす) プレーンオムレツ フルーツ・白桃缶	ミルク粥 魚肉ソーセージの野菜炒め 漬物 浅漬け(キュウリ)	中華風雑炊 サツマアゲと野菜の炒め物 福神漬	か雑炊 ジャガ芋とツナのコンソメソテー 漬物 浅漬け(キュウリ)	田に植え付ける苗を『早苗』 と言い、作業時期を『早苗月 (さなえつき)』というそうで す。その『さなえつき』が短縮 し『さつき』になったという説 があります。 別名 建午月(けんごげつ)・仲夏 (ちゅうか)・盛夏(せいか)・ 茂林(もりん)等
昼食	食パン(6枚切り) ブルーベリージャム スパニッシュオムレツ 菜の花のサラダ ポタージュ	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 小松菜の煮浸し インゲンのサラダ 中華スープ	御飯 魚のバター醤油風味焼(あじ) 切昆布の炒り煮 カブのマリネ 味噌汁	塩わかめラーメン 南瓜の甘煮 おくらの辛子和え	御飯 アジのチーズパン粉焼 ポテトのリゾネーズ オクラとコーンのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め 菜の花の炒め物 キャベツのゆかり和え コンソメスープ	御飯 魚の七味焼き(シルバー) 切昆布の炒り煮 モヤシの胡麻ドレッシング すまし汁	
おやつ	ヨーグルト	水羊羹(コリアン)	ゼリー60(ピーチ)	黒ゴマプリン	ヨーグルト	ムース	オレンジジュース	
夕食	御飯 豚肉と厚揚げのオムレツ炒め 青梗菜の炒め物 コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の竜田焼(マル) 茄子とエリンギの炒め物 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のヒリ辛炒め キャベツとシラスの炒め煮 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚のフリソース風(パサ) マカロニサラダ すまし汁 フルーツ・ヨーグルト	御飯 鶏肉の生姜焼 金時煮豆 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の田楽(サバ) シューマイ 味噌汁 フルーツ・パン缶	御飯 豚肉と玉子の炒め物 茄子とエリンギの炒め物 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	



清風園 栄養課