

【すこやか】常食 献立だより 平成30年5月 ◇上旬◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A	朝B	御飯 つけもの 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 つけもの さけの塩焼き チンゲン菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 つけもの 切干大根 白菜とちりめんの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 つけもの 卵ムース マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 つけもの 大根と鶏肉の煮物 アスパラとちくわの和え物 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 つけもの 磯巻き卵 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)
		クリームパン キャベツと鶏肉のソテー グリーンピースのポタージュスープ のみもの	食パン チンゲン菜とちくわのピリ辛和え 大根と鶏肉のスープ のみもの	黒糖ロール 白菜とちりめんの和え物 豆とベーコンのクリームスープ のみもの	食パン 卵ムース マカロニサラダ のみもの	バターロール アスパラとちくわの和え物 ごぼうと鶏肉のスープ のみもの	食パン 磯巻き卵 ポテトサラダ のみもの
昼	夕	キーマカレー 福神漬け ブロッコリーとツナのオーロラトレサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ふりかけ御飯 きつねそば 卵ふくさ焼き 筍と油揚げの木の芽味噌和え	御飯 かれいの煮付け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ)	御飯 豚肉の生姜炒め 焼き豆腐の田楽(赤味噌) すまし汁(ほうれん草・しめじ) キャベツの浅漬け	オムライス エビフライ・カニコロケ(タルタルソース) クラムチャウダー 青りんごゼリー	御飯 さばの照り焼き 筍と鶏肉の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)
		御飯 さわらの若狭焼き れんこんと鶏肉の炒り煮 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ もやしとピーマンの和風香味トレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) みかん缶	御飯 鶏チリ 大豆煮 フルーツミックス缶 味噌汁(花麴)	御飯 たらのグリル(コンソメソース) 里芋の鶏そぼろ煮 大根と人参の生酢 味噌汁(湯葉)	御飯 赤魚の焼き浸し 白菜と糸昆布の煮物 カリフラワーといんげんのフレンドレサラダ 味噌汁(しろな・巻麴)	御飯 和風おろしハンバーグ うまい菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(里芋・えのき)いりこ風味 りんご缶
日付	7	8	9	10			
朝A	朝B	御飯 つけもの キャベツと鶏肉の煮物 大根とちくわのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 つけもの うまい菜と豚肉のソテー いんげんと絹揚げの和風トレサラダ 味噌汁(大根・大根菜)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 つけもの 豚肉とアスパラの炒め物 もやしとちくわの中華トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・えのき)	<div data-bbox="1685 1171 2181 1963" data-label="Complex-Block"> <p>5月5日(土)昼食 『こどもの日』</p>  <p>こどもの日は元々、端午の節句と言って男の子の誕生や成長を祝う行事でしたが、昭和に入り国民の祝日に制定され、現在では男女関係なく子どもの幸せを願う日として定着しました。こどもの日にはお子様もお年寄りも人気の高いメニューを揃えました。普段中々提供できないオムライスも入っています！お楽しみに。</p> </div> <div data-bbox="2220 1171 2715 1963" data-label="Complex-Block"> <p>5月8日(火)昼食 『鶏ちゃん』[岐阜県郷土料理]</p>  <p>鶏肉を味噌や醤油ベースのタレなどに漬け込み、キャベツや玉葱、季節の野菜と焼いて食べるシンプルな料理です。地域やお店、家庭によって味付けや肉の部位、切り方が異なります。行く先行く先でいろいろな「鶏ちゃん」が楽しめるのが特徴です。</p> </div>	
		食パン 大根とちくわのマヨサラダ チンゲン菜と鶏肉の豆乳スープ のみもの	レーズンロール うまい菜と豚肉のソテー いんげんと絹揚げの和風トレサラダ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ 白菜と豚肉のスープ のみもの	クリームパン 豚肉とアスパラの炒め物 もやしとちくわの中華トレサラダ のみもの		
中華丼 シューマイ 中華スープ(ザーサイ・人参) フルーツ(白桃缶・みかん缶)	御飯 あじの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] ひじきとれんこんのごまトレサラダ かきたま汁	御飯 クリームシチュー ブロッコリーとコーンの大葉トレサラダ ピーマン漬け 黄桃缶	御飯 白身魚の揚げ物(和風あん) 筍としいたけの煮物 チンゲン菜とかまぼこの豆乳和え 味噌汁(白菜)				
御飯 白身魚の揚げ浸し しろなとしいたけの炒め煮 とろろの梅和え 味噌汁(豆腐)	御飯 焼き肉風炒め 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとアスパラの塩ナムル 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さんまの生姜煮 金平ごぼう 胡瓜とささみの土佐酢和え 味噌汁(茎わかめ・人参)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) キャベツと油揚げの煮物 味噌汁(うまい菜・巻麴)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)				

【すこやか】常食 献立だより 平成30年5月 ◇中旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝A	<div style="text-align: center;"> <p>5月18日(金)昼食 『若竹煮』</p>  <p>初春に採れる食材の出会いの一品料理として、わかめと筍を使った若竹煮は、季節感溢れる日本独特の食べ合わせ料理です。 わかめと筍は古くから相性が良いといわれ、若竹煮は長年愛されています。わかめのシャキシャキ感と筍独自の歯ごたえを噛みしめながらぜひお召し上がり下さい。</p>  </div>				御飯 つけもの メヌケの煮付け スパサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ちりめん雑炊 だし巻き卵 キャベツといんげんの和風香味ドレサラダ 昆布佃煮	御飯 つけもの 牛肉とごぼうの炒り煮 カリフラワーとアスパラのクリーム・レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)
朝B					食パン スパサラダ 豆と豚肉のスープ のみもの	黒糖ロール だし巻き卵 キャベツといんげんの和風香味ドレサラダ のみもの	食パン カリフラワーとアスパラのクリーム・レモンドレサラダ ごぼうと鶏肉のカレースープ のみもの
昼					御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 肉団子のきのこあんかけ たたき胡瓜 白桃缶 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	赤飯 刺身盛り かぼちゃの含め煮 ほうれん草としめじの真砂和え 手作り茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)
夕					御飯 ぎんなんがんと炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め 赤だし(里芋・しいたけ) しば漬け	御飯 たらの香草パン粉焼き(トマトソース) 大根と豚肉のべっこう煮 うまい菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(豆腐)	御飯 豚肉と玉ねぎの塩ダレ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとささみの三杯酢和え 味噌汁(さつまいも)
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 つけもの ホッケのグリル ブロッコリーとちくわのオニオンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 つけもの 卵ムース 白菜といんげんのナムル 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの 卵の花 うまい菜とかまぼこの練りごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 つけもの キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 カリフラワーと玉ねぎのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・人参)	御飯 つけもの 小さいわしの山椒煮 もやしとアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ スパサラダ 味噌汁(白菜・人参)
朝B	食パン ブロッコリーとちくわのオニオンドレサラダ ヨーグルト のみもの	バターロール 卵ムース 白菜といんげんのナムル のみもの	食パン うまい菜とかまぼこの練りごま和え カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの	レーズンロール キャベツとツナのソテー じゃがいものポタージュスープ のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 カリフラワーと玉ねぎのパンパントレサラダ のみもの	クリームパン もやしとアスパラの和風ドレサラダ チンゲン菜と鶏肉の豆乳スープ のみもの	食パン 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ スパサラダ のみもの
昼	御飯 ヒレカツ 大根とベーコンのトマトスープ 手作りいちごミルクプリン <small>(ホイップクリーム添え)</small>	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(味噌ダレ) 胡瓜とカニカマの甘酢和え すまし汁(わかめ・花麩)	御飯 海鮮お好み焼き れんこんとピーマンの金平 味噌汁(筍・油揚げ) フルーツミックス缶	ふりかけ御飯 かきあげうどん 大根とひじきのおすわい ほうれん草とかまぼこのピーナツ和え	御飯 さばの若狭焼き 若竹煮 白菜と平天のゆかり和え 味噌汁(おくら・巻麩)	散らし寿司 一口がんもの煮物 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 さわらの焼き浸し 大豆とえびの煮物 大根とハムのオーロラドレサラダ 味噌汁(えのき・玉ねぎ)
夕	御飯 鶏ひき肉の和風焼き 里芋と豚肉の煮物 小松菜と人参の香味ダレ和え 味噌汁(えのき・しいたけ)いりこ風味	御飯 かれいの揚げ物(白ねぎソース) 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(ほうれん草・人参) ピーマン漬け	麦御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜とベーコンのソテー とろろ(とろろのタレ) 味噌かきたま汁	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ブロッコリーとコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 りんご缶	御飯 鶏の唐揚げ 大根と人参の金平 苺ゼリー 味噌汁(おつゆ麩)白味噌仕立て	御飯 さけのムニエル(レモンソース) 白菜と油揚げの煮浸し 赤だし(大根・大根葉) 胡瓜の浅漬け	御飯 筑前煮 やっこ(ポン酢) キャベツといんげんの塩ナムル 味噌汁(もずく・油揚げ)

【すこやか】常食 献立日より 平成30年5月 ◇下旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 つけもの 切干大根の煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(うまい菜・なめこ)	御飯 つけもの 小松菜とツナのソテー かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 つけもの だし巻き卵 もやしといんげんの中華ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 つけもの シイラの煮付け ポテトサラダ 味噌汁(花麴)	御飯 つけもの じゃがいもとふきの煮物 いんげんとちくわの柚子ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	卵雑炊 筍としいたけの煮物 大根とアスパラのごまドレサラダ ちりめん山椒	御飯 つけもの チンゲン菜と鶏肉の煮浸し キャベツとちくわのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
朝B	食パン 白菜と平天の香味和え うまい菜と豚肉のスープ のみもの	黒糖ロール 小松菜とツナのソテー かぼちゃのポタージュスープ のみもの	食パン だし巻き卵 もやしといんげんの中華ドレサラダ のみもの	バターロール ポテトサラダ カリフラワーとベーコンのトマトスープ のみもの	食パン いんげんとちくわの柚子ドレサラダ 白菜と豚肉のクリームスープ のみもの	レーズンロール 大根とウインナーのポトフ みかん缶 のみもの	食パン キャベツとちくわのゆかり和え チンゲン菜と鶏肉のスープ のみもの
昼	ビーフカレー 福神漬け カリフラワーとカニカマのマヨサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 太刀魚の魚田(白味噌) しろなと豚肉の煮浸し マンゴー缶 すまし汁(とろろ昆布・花麴)	御飯 メンチカツ・イカフライ(濃厚ソース) ごぼうと鶏肉の煮物 ぶどうゼリー 味噌汁(大根・しいたけ)	あさりの卵とじ丼 あげまきの煮物 ブロッコリーと平天の練りごま和え 味噌汁(しろな・おつゆ麴)	御飯 肉団子の更紗あんかけ 大豆煮 味噌汁(キャベツ) フルーツ(黄桃缶・バナナ)	御飯 焼きそば かにシューマイ しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・えのき)	御飯 白身魚のムニエル(トマトソース) 絹揚げと豚肉の煮物 カリフラワーといんげんのオニオンドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味
夕	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ほうれん草と人参の真砂和え 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味	御飯 鶏肉の照り煮 大根とニラのじゃこ炒め 味噌汁(筍・玉ねぎ) 白菜のレモン風味	御飯 焼きあじの南蛮漬け ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(白菜) 高菜炒め	御飯 黄金かれいの生姜煮 豆腐のなめ茸あんかけ 大根とちりめんの生酢 味噌汁(おくら・わかめ)いりこ風味	御飯 ホッケの塩麴焼き 湯葉ひろうすの煮物 小松菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉のソテー とろろ すまし汁(豆腐)	御飯 牛肉と玉ねぎの和風炒め 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) ほうれん草と油揚げの香味和え 味噌汁(かぼちゃ)
日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 アスパラとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 つけもの かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーとちくわの和風香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 つけもの じゃがいもとベーコンの煮物 小松菜とかまぼこの和え物 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとピーマンの中華ドレサラダ 味噌汁(筍・油揚げ)	 <p>5月24日(木)昼食 『あさりの卵とじ丼』</p>  <p>あさはり産卵を控えた春先と秋口にもっとも身が肥え、食べ頃を迎えます。栄養価も高く多くのミネラルを含んでいて身体にも良いと言われています。今回は優しい味付けの卵とじ丼です。あさりの旨味をふわふわ卵が優しく包み込み味わい豊かな一品となっております。</p> 		
朝B	食パン カニカマ入りだし巻き卵 アスパラとコーンのパンパントレサラダ のみもの	クリームパン ブロッコリーとちくわの和風香味ドレサラダ クラムチャウダー のみもの	食パン じゃがいもとベーコンの煮物 小松菜とかまぼこの和え物 のみもの	黒糖ロール 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根と豚肉のスープ のみもの			
昼	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 切干大根の煮物 胡瓜としらすの甘酢和え 味噌汁(大根)	ねぎとろ丼 ごぼうと鶏肉の煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) フルーツミックス缶	御飯 おからハンバーグ(ハンバーグステーキソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 さけの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの塩ごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)白味噌仕立て			
夕	御飯 赤魚の鳴門煮 しろなと豚肉の炒め物 味噌汁(山芋) りんご缶	御飯 豚大根 焼き豆腐の田楽(田楽味噌) 白菜と人参の塩ナムル すまし汁(おくら・花麴)	御飯 白身魚の揚げ浸し 白菜としいたけの煮物 大根とハムのフレンチドレサラダ 赤だし(しろな・白ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒煮 ほうれん草のじゃこ炒め 味噌汁(白菜)いりこ風味 マンゴープリン			