

☆リビングかずほ 5月 月間献立表☆

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
朝食		ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン	パン
		厚揚げの煮物	スパゲティサラダ	大豆サラダ	麩の卵とじ	マカロニサラダ	ウインナーソーテー
		小松菜のお浸し	ヨーグルト	バナナ	菜の花の湯葉和え	みかん缶	フルーツ (ナシ)
		味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー
昼食		サンマの蒲焼き丼	ごはん	豆ごはん	ごはん	筍ご飯	ごはん
		高野の炊き合わせ	鶏肉のオイスター炒め	アカオの西京焼き	豚肉の甘辛煮	天ぷら盛り合わせ	ウラの塩焼き
		菜の花の和え物	茄子の揚げ浸し	長芋の白煮	アゲサイと小柱の中華炒め	小松菜の煮浸し	金平ごぼう
		赤だし	アゲサイのごま和え	サラダ(デリシャス)	白菜のドレッシング和え	ねりきり	海藻サラダ(和風ごまドレ)
		ゼリー (りんご)	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
夕食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
		豚肉のおろし煮	豆腐ハンバーグ	牛肉の彩り炒め	アカオの香味焼き	鶏じゃが	豚肉と茄子のみそ炒め
		蓮根饅頭	里芋とアゲサイの味噌仕立て	がんもの煮物	さつま芋の甘辛煮	大根のえびそぼろ煮	アスパラソーテー
		胡瓜のしそ和え	オクラの梅おかか和え	ほうれん草の和え物	小松菜のピーナツ和え	キャベツの昆布和え	長芋の梅和え
		すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁

☆リビングかずほ 5月 月間献立表☆

	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	ホットケーキ	パン
	肉団子のコンソメ煮	高野の煮つけ	じゃが芋のクリーム煮	ベ-コンソテー	麩の卵とじ	南瓜サラダ	プチハンバーグ
	白桃缶	いんげんごま和え	ヨーグルト	フルーツ（カクテル）	冬瓜のおかか煮	みかん缶	洋梨缶
	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	鶏天丼	ごはん	☆会席料理☆
	鶏のカレー風味焼き	豚の生姜焼き	肉うどん	煮込みハンバーグ	がんもの煮物	ホッケの塩焼き	
	若竹煮	南瓜と竹輪の煮物	かき揚げ	チゲンサイと海老の炒め物	インゲンのごま和え	人参とごぼうと竹輪の金平	
	切り干し大根のサラダ	ほうれん草のお浸し	菜の花の酢味噌和え	サラダ(マヨネーズ)	すまし汁	菜の花の和え物	
	すまし汁	すまし汁	コンポート(リンゴ)	コンソメスープ	ゼリー	味噌汁	
夕食	ごはん	ごはん	梅しごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	サケの塩こうじ焼き	クリームコロッケ	鶏肉のごまだれ炒め	メバルの煮付け	海鮮炒め	回鍋肉	カレイのみぞれ煮
	焼きビーフン	大豆と大根の五目煮	ピーマンのピリ辛炒め	大根とイカ団子の煮物	キャベツの煮浸し	里芋の煮付け	レンコンのそぼろ煮
	チゲンサイのドレ和え	しそのみ和え（白菜）	長芋とオクラの和え物	小松菜のピーナツ和え	ひじきのサラダ	白菜の中華和え	ふきのごま和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	ワカメスープ	すまし汁

☆リビングかずほ 5月 月間献立表☆

	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン カニカマサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 小松菜の煮浸し 味噌汁	パン ウインナーソーテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ポテトサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 南瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	菓子パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソーテー バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん メンチカツ 茄子の辛み炒め ほうれん草のポン酢和え すまし汁	ごはん サバの塩焼き 筍のかか煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 煮豚 しゅうまい ぜんまいナムル すまし汁	キーマカレー エビカツ サラダ(サウザンアイランド) ゼリー(オレンジ)	ごはん アカウの煮付け 桜エビとチゲソウの炒め物 おくらの湯葉和え すまし汁	ごはん 海鮮やきそば 春巻き 大根の和風サラダ 味噌汁 ヨーグルト(ジャム)	ごはん 豚しゃぶ ぜんまいの煮付け ブロッコリーのごまドレ和え すまし汁
夕食	ごはん 鶏肉の旨煮 麩の卵とじ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉ときのこのオyster炒め 南瓜の揚げ煮 練りゴマ和え すまし汁	ごはん 好ウの梅煮 焼きなす 長いも短冊 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 じゃが芋とひき肉炒め カリフラワーのごまマヨ和え すまし汁	ごはん 塩肉豆腐(豚) ピーマンの炒め物 おさつサラダ 味噌汁	たまごふりかけごはん 牛肉の野菜巻き 冬瓜のかにあんかけ 小松菜とシジの和え物 すまし汁	ごはん カウの生姜煮 鶏レバー甘辛煮 ほうれん草のナムル 味噌汁

☆リビングかずほ 5月 月間献立表☆

	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン プチハンバーグ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ﾊﾞｰｺﾝﺿﾃｰ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ ｶﾌﾞﾅのｺﾝﺿﾃｰ 味噌汁	菓子パン スクランブルエッグ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラの天ぷら(中華あんかけ) 竹輪と玉葱の甘辛炒め 春雨サラダ 中華スープ	ごはん チキンカツ じゃこピーマン もろみ和え(胡瓜) すまし汁	散らし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーの練りゴマ和え 味噌汁 ようかん	ごはん サケの南蛮漬け 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	ごはん 牛肉ソテー(おろしたれかけ) 小柱と野菜の中華炒め 長芋のポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏のクリームソースかけ レンコンの炒め物 キャベツのレモン甘酢和え 味噌汁	☆お誕生日☆ ピラフ フライ盛り合わせ ナポリタン 人参とｶﾌﾞﾅのﾌﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ コンソメスープ フルーツ(2種)
夕食	ごはん 鶏の塩麹焼き 菜の花のソテー 白菜の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ 金時豆とさつまいもの煮物 ﾓﾝｶﾞﾝﺿﾃｰの和え物 味噌汁	ごはん すき焼き煮 もやし炒め 胡瓜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え すまし汁	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 海鮮団子の煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん ポテサラコロッケ ピーマンの甘辛炒め 卵豆腐 すまし汁	ひじき御飯 メバルの塩焼き 高野の煮付け オクラの麵つゆ和え すまし汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜の煮物 変わり冷奴 すまし汁

☆リビングかずほ 5月 月間献立表☆

	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	31			
朝食	パン	ごはん	パン	パン			
	ウインナーソーテー	高野の煮つけ	オムレツ	スパゲティサラダ			
	白桃缶	オクラのお浸し	ヨーグルト	バナナ			
	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー			
昼食	炊き込みご飯	ごはん	ごはん	オムライス			
	鶏のはちみつ照り焼き	ハッシュドビーフ	サバの味噌煮	鶏の唐揚げ			
	小松菜の煮浸し	キャベツとイカの炒め物	切干大根炒め煮	サラダ(オカシ)			
	胡瓜の即席漬け	カリフラワーのツツラダ	菜の花のドレッシング和え	コーンスープ			
	赤だし	コンソメスープ	すまし汁	フルーツポンチ			
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	ロールキャベツ	ぶりの幽庵焼き	豚肉と厚揚げの旨煮	スズキの塩焼き			
	きのこソーテー	ふきのかか煮	冬瓜の水晶煮	焼きビーフン			
	菜の花サラダ	辛子和え(チンゲンサイ)	茄子の生姜和え	胡瓜の昆布和え			
	ポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁			