



5月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
屋 食	今月の献立(平均)			赤飯 ほうれん草の味噌汁 白身魚の煮付け じゃがいもの煮物 フルーチェ りんご	ごはん すまし汁 牛肉の塩ダレ炒め ちくわの炒り煮 バナナ	ごはん 中華スープ 八宝菜 ブロッコリーのカニカマ和え ヨーグルトブルーベリーソース
間 食	エネルギー：683kcal たんぱく質：21.0g 脂質：20.9g 炭水化物：99.9g 食塩相当量：3.7g			ミルクケーキ レモンティー	黒糖蒸しケーキ カフェオレ	カステラ アップルジュース
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
屋 食	阜月御膳 春のちらし寿司 すまし汁 五目揚げ豆腐煮 フルーチェ いちご	ごはん えのきの味噌汁 春の天ぷら盛り合わせ 長芋とわらびの煮付け 青りんごゼリー	ごはん とろろ昆布汁 かつおのたたき さといものゆず味噌かけ ヨーグルト オレンジソース	春のカレー プレーンオムレツ レタスとエビのサラダ 杏仁豆腐	鶏とろろそば ゆかりごはん えんどうの山椒炒め フルーチェ ぶどう	松花堂弁当 たけのこごはん 大根の味噌汁・あじの南蛮漬け 春野菜の炒め煮・菜花の錦糸和え ヨーグルト キウイソース
間 食	こいのぼりどら焼き 緑茶	ドーナツ ぶどうサイダー	ももゼリー	紅茶のパウムクーヘン ミルクティー	ドームケーキ こしあん はちみつレモン	カスタードケーキ サイダー
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
屋 食	ごはん さつまいもの味噌汁 鶏肉のこはく煮 いんげんのお浸し 杏仁豆腐	ごはん 豆腐の味噌汁 赤魚の煮付け/トマト煮込みハンバーグ ブロッコリー炒め バナナ	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の塩麹焼き れんこんの炒め煮 フルーチェ メロン	彩りうどん 梅菜めし なすの揚げ煮 オレンジゼリー	ごはん すまし汁 あじの南部焼き 豆腐の炒り煮 マンゴープリン	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め さつまいもサラダ ヨーグルト ストロベリーソース
間 食	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	しっとりミニケーキ ミルクティー	抹茶まんじゅう 緑茶	コアいちご カルシウムウエハース	バナナケーキ コーラ	ロールケーキ レモンティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
屋 食	ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツのドレッシング和え ぶどうゼリー	ツナピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ フルーチェ パイン	きのこきしめん わかめごはん 厚揚げの炒め煮 バナナ	ごはん すまし汁 さわらのみりん焼き/鶏肉のチーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルトブルーベリーソース	ごはん ほうれん草の味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ 杏仁豆腐	ごはん さといもの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き いんげんの炒め煮 フルーチェ りんご
間 食	ドームケーキ カスタード カフェオレ	田舎まんじゅう ほうじ茶	プリン	蒸しケーキ はちみつレモン	クリームコンフェ ミルクティー	チョコ焼きドーナツ ぶどうサイダー
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
屋 食	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 マンゴープリン	ごはん 絹さやの味噌汁 さばのつけ焼き 焼き豆腐の旨煮 ヨーグルト キウイソース	玉子丼 麩の味噌汁 ピーマンのソテー 杏仁豆腐	ごはん 中華スープ 鶏唐揚げ薬味ソースかけ ブロッコリーのドレッシング和え フルーチェ ぶどう	ごはん 玉ねぎの味噌汁 照り焼きハンバーグ/ホキのバター焼き もやしの和風和え バナナ	ごはん すまし汁 さわらの梅煮 れんこんサラダ ヨーグルト オレンジソース
間 食	もみじまんじゅう 緑茶	オレンジゼリー	パウムクーヘン サイダー	チョコパウンドケーキ アップルジュース	黒糖まんじゅう ほうじ茶	クリームパン カフェオレ