

5月献立表

介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	ご飯・味噌汁 ひじき煮 青菜ナムル 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 落とツナの煮物 おから つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 とろろ芋 きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 青菜柚香和え たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 白菜の生姜和え しば漬物 牛乳		
昼食	あさりにゅう麺 しゅうまい天 バナナ	ご飯 味噌汁 ほっけの葱味噌焼き にらのたまごとじ りんご	赤飯 わかめのすまし汁 魚の粕漬け焼き 山菜の煮物 オレンジ	筍ご飯 沢煮椀 揚げ出し豆腐 果物盛り合わせ	五目ちらし 素麺すまし汁 あんかけ茶碗蒸し 青菜菊花和え メロン		
夕食	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 芋のコンソメ煮 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら おでん 青菜のお浸し	ご飯 味噌汁 豆腐と豚のオイスターソース炒め さつま芋含め煮 もやし和風和え	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ もやし五目炒め いんげんごま和え	ご飯 味噌汁 鮭のから揚げ 筑前煮 青菜お浸し		
朝食	6日 ご飯・味噌汁 鱈の塩焼き 胡瓜とえのき茸の梅和え 煮豆 牛乳	7日 ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツ和風和え きゅうり漬物 牛乳	8日 ご飯・味噌汁 白菜の炒め煮 なつとう 赤かつぱ 牛乳	9日 ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き 青菜わさび和え ねり梅 牛乳	10日 ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 もやしの海老和え 桜大根 牛乳	11日 ご飯・味噌汁 厚揚げの煮物 白菜海苔和え ハリハリ漬け 牛乳	12日 ご飯・味噌汁 ミートボール 青菜蟹和え つぼ漬け 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが オレンジ	豚丼 味噌汁 豆腐と蟹のくず煮 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 味噌きんぴら パイナップル	ツナカレー わかめのスープ グリーンサラダ りんご	ご飯 味噌汁 油子の柚子風味煮つけ いんげんそぼろ炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 五目中華炒め キウイ	
夕食	ご飯 味噌汁 魚の味噌煮 やさい炒め 茄子の胡麻和え	ご飯 味噌汁 たらのから揚げあんかけ 南瓜含め煮 青菜なめ茸和え	ご飯 味噌汁 チキンカツ 芋のえびそぼろ煮 トマトの三杯酢かけ	ご飯 味噌汁 あじフライ たまねぎ炒め煮 いんげんのツナマヨ和え	ご飯 味噌汁 酢鶏 さつま芋含め煮 冷奴	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 大根の旨煮 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけの煮つけ 厚揚げの煮物 焼き茄子

～5月行事食イベント～

5月30日 運動会弁当

- ☆山菜ごはん ☆豚汁
- ☆鮭の西京焼き ☆だしまき卵
- ☆海老ボール ☆野菜フリッター
- ☆赤ウインナー ☆みかん缶



↓簡単にできるレシピのご紹介



おにぎらず

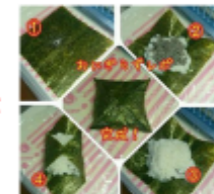
☆材料☆おにぎらず1個

- ・米 100g
- ・焼きのり 1枚
- ・卵 1個
- ・塩コショウ
- ・ハム1枚
- ・タルタルソースorマヨネーズ
- ・ツナ
- ・マヨネーズ
- ・黒こしょう
- ・リーフレタス
- ・きんぴらごぼう
- ・大葉
- ・白身魚フライ
- ・タルタルソース
- ・レタス

\*作り方\*

- ①ラップの上に焼きのり1枚をひし形になるようにのせ、のりの上にご飯を半量のせる
- ②好きなおかずをのせる
- ③残りのご飯をおかずの上にかぶせる
- ④のりで左右をご飯を包むように折り込む。同様に下も折り込む。
- ⑤ひっくり返して閉じ目を下にして軽く押さえる。
- ⑥ラップで包んでなじませたら真ん中を包丁で半分に分いたらできあがり

☆余ったおかずやお惣菜を入れても美味しいです♪  
唐揚げ・エビフライ・卵焼きなどなど



☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	桜の季節				
朝食	ご飯・味噌汁 天津オムレツ もやしのナムル 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ いんげんの生姜和え 煮豆 牛乳	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜のツナ和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 青菜なめ茸和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜おかか和え たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ キャベツの塩こぶ和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 オクラのなめ茸和え ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 ひじき煮 五目なっとう 赤かっぱ 牛乳					
昼食	ご飯 味噌汁 魚のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう パイナップル	親子とじそば 野菜と豆腐のナゲット ヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ りんご	ご飯 味噌汁 豚の甘辛煮 さつまいも煮 キウイ	しらすと大根菜の炊き込みご飯 ご飯 味噌汁 鯿の竜田揚げ 野菜と玉子の炒め物 りんご	ご飯 味噌汁 鯿にんにく醤油焼き 南瓜の含め煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 茄子の肉みそ炒め キウイ						
夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 山菜炒め煮 林檎と白菜サラダ	ご飯 味噌汁 鱈のから揚げ葱ソース 切干大根 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 南瓜煮つけ 温泉たまご	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 鶏大根 いんげんごま和え	ご飯 味噌汁 鱈のフライ 八宝菜 もやし大葉和え	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 白菜の炒め煮 アスパラツナ和え	ご飯 味噌汁 煮魚 やさい炒め 青菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 つくね焼き 落の生姜炒め 浅漬け					
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
朝食	ご飯・味噌汁 さばおろしかけ もやしのゆかり和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツおかか和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 おから 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 落と鮭の煮物 青菜おかか和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め 青菜柚香和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい オクラ和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす キャベツツナ和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやしの和え物 しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 なっとう ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 青菜和え物 きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 えび豆腐 キャベツなめ茸和え 沢庵漬け 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 蟹玉 切干大根 バナナ	照り焼きチキン丼 味噌汁 マカロニサラダ りんご	ご飯 味噌汁 油子の野菜あんかけ ビーフソテー オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ たまご豆腐 バナナ	塩わかめラーメン 鶏の唐揚げ くだもの缶	ご飯 味噌汁 オムレツ 大根含め煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭のからしマヨネーズ焼き 五目金平 りんご	茄子とチキンのカレー 小松菜のスープ トマトサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 菜の花えびそば煮 キウイ	山菜ごはん・豚汁 鮭の西京焼き だしまき卵・赤ウインナー 海老ボール・野菜フリッター みかん缶	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ 肉じゃが りんご		
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけのごま煮 揚げ出し豆腐あんかけ 青菜お浸し	ご飯 味噌汁 すずき塩焼き いんげん炒り煮 さつま芋甘辛煮	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 山菜の卵とじ トマトサラダ	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル いり豆腐 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚のあおさ焼き さつま芋含め煮 白菜和風和え	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 芋の揚げ煮 青菜胡麻和え	ご飯 味噌汁 豆腐挟み蒸し 白菜の炒め煮 青菜蟹和え	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 筑前煮 青菜白須和え	ご飯 味噌汁 茹で豚葱ソースかけ 筍入り金平 長芋おろし	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン おでん もやしゆかり和え	ご飯 味噌汁 チキンカツ かぼちゃ含め煮 青菜お浸し		



運動会弁当