

★デイケア 5月 献立表★

日付	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼	米飯165g かき卵スープ 豚しゃぶの味噌だれ ふき炒め煮 春雨と胡瓜の酢の物 フルーツ (バナナ)	米飯165g みそ汁 (大根とえのき) さわらの味噌漬け焼き 若竹煮 白菜のレモン風味和え やわらか杏仁豆腐				米飯165g みそ汁 (じゃが芋と絹さや) 銀たらの漬け焼き 南瓜の甘煮 キャベツのアーモンド和え 水ようかん
昼	米飯165g みそ汁 (豆腐となめこ) 鶏肉のカレー風味焼き 大根の金平煮 トマトの華風和え フルーツ (オレンジ)	米飯165g みそ汁 (高野豆腐ともやし) かじき梅じそ焼き かぶのあんとし チンゲン菜のお浸し チョコプリン	米飯165g みそ汁 (葱とわかめ) 豆腐のかにあんかけ じゃが芋とひき肉のカレー味 もずく酢 (きゅうり) フルーツ (バナナ)	米飯165g ワカメスープ 酢鶏 3 いんげんとツナの煮物 白菜ののり和え フルーツ (キウイ)	米飯165g みそ汁 (麩とキャベツ) トラウト西京焼き さつま芋のレモン煮 春雨と胡瓜の酢の物 フルーツ (いちご)	米飯165g のり佃煮 みそ汁 (玉葱と椎茸) ツナとホウレン草の卵焼き かぶと油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツのヨーグルトかけ
昼	米飯165g みそ汁 (凍り豆腐と白菜) 若鶏の香り揚げ 切干大根炒り煮 チンゲン菜のお浸し フルーツ (キウイ)	米飯165g みそ汁 (油揚げと大根) さばの南蛮漬け マカロニ炒め ほうれん草のおかか和え 白桃ゼリー	米飯165g みそ汁 (なすと葱) たら味噌マヨネーズ焼き かぶのあんとし 蒸し野菜サラダ 牛乳寒天	米飯165g みそ汁 (玉葱と椎茸) 回鍋肉 ビーフン炒め カリフラワーマヨがけ フルーツ (オレンジ)	米飯165g みそ汁 (麩とねぎ) えびとほたてフライ たけのこの炊き合わせ 山東菜のお浸し フルーツ (甘夏50)	米飯165g みそ汁 (油揚げと白菜) 鶏肉のコーン煮込み 野菜炒め煮 南瓜のたらこマヨネーズ和え 小倉フルーツヨーグルト*粉飴*
昼	米飯165g みそ汁 (高野豆腐ともやし) グリルチキン 豆腐の豆乳味噌グラタン キャベツのお浸し(ニジツ) フルーツ (バナナ)	ゆかりおにぎり90g×2個 若竹汁 赤魚の粕漬け 蒔の信田煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ (キウイ)	米飯165g みそ汁 (麩とキャベツ) 豚肉と生揚げの甘味噌炒め(ピーマン) 南瓜の甘煮 ほうれん草のごま酢和え フルーツ (オレンジ)	米飯165g みそ汁 (豆腐とわかめ) 豚肉のオムレツ れんこんのオランダ煮 小松菜のおかか和え フルーツ (いちご)	米飯165g みそ汁 (油揚げと白菜) 麻婆豆腐 いんげんソテー 冷半三糸 白桃ゼリー	米飯165g みそ汁 (麩とキャベツ) カレイの照り煮 かぶと花麩の煮物 カリフラワーサラダ ペクシー
昼	米飯165g みそ汁 (玉葱と椎茸) 鮭の鍋照り焼き もくもく煮 もやしのおかか和え フルーツ (バナナ)	米飯165g みそ汁 (大根とえのき) 和風ハンバーグ 2 大根とほたての旨煮 オクラのお浸し フルーツ (オレンジ)	米飯165g みそ汁 (わかめとねぎ) かじきの照り焼き 春雨とほうれん草炒め 白菜と胡瓜の即席漬け アップルゼリー			