

予 定 献 立 表

常 食

平 成 30 年 5 月 11 日 ~ 20 日

特 別 養 護 老 人 ホ ー ム 慈 光 園

日付	◆ 朝食	◆ 昼食	◆ 夕食
11 (金)	ごはん みそ汁(白菜・人参) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん 揚げ煮(メンタイ・里芋) ぬた和え(わけぎ) ミニうどん ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 甘辛煮(じゃがいも・人参) なめたけ和え(ほうれん草)
12 (土)	ごはん みそ汁(なめこ、玉ねぎ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん 塩焼き(鶏肉) トマト 竹輪とピーマンの味噌炒め れんこんのパスタサラダ かき卵汁 いちご	ごはん 照り焼き(かじき) 紅かまぼこ・青じそ 大根おろし さとう煮(さつまいも) ちしゃもみ(ちしゃ、煮干)
13 (日)	ごはん みそ汁(大根、ふ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん 野菜あんかけ(赤魚) 煮つけ(ふき、人参) えびとじゃがいものカレーマヨ和え みそ汁(白菜、ねぎ) ヨーグルト	ごはん 豚しゃぶ(キャベツ・プチトマト・貝割れ) 中華ポテト 酢物(おくら)
14 (月)	ごはん みそ汁(トーフ、えのき) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん 白身魚のピザ風(かれい)・トマト 長芋の甘辛煮 蒸しナスとみょうがの白和え みそ汁(玉ねぎ、ねぎ) ヨーグルト	ごはん チキンのオリーブオイル焼き・トマト、かいわれ大根 含め煮(生あげ・人参・いんげん・しいたけ) おかか和え(小松菜)
15 (火)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	中華丼 海鮮ギョーザ 酢の物(きゅうり、人参、わかめ) 卵スープ(かいわれ大根・たまねぎ) クリーム杏仁	ごはん 黄身みそ焼き(サワラ) トマト レタス 煮付け(ひじき、大豆、人参、あげ) もろみ和え(キュウリ)
16 (水)	ごはん みそ汁(かぼちゃ) ゆで卵(S) 牛乳200ml 味付けのり	ごはん 鮭フライ・タルタル付 トマト 里芋のうま煮(いか) 木の芽和え みそ汁(玉ねぎ、ねぎ) ヨーグルト(バナナ入)	ごはん 柳川風煮(あなご) きんぴら(れんこん・人参) そら豆の和風サラダ(そら豆・むきえび・赤パプリカ)
17 (木)	ごはん みそ汁(トーフ、なめこ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	たけのこごはん(たけのこ、人参、あげ) 西京焼き(サワラ) かぼちゃソテー 炒め煮(干大根、ベーコン) おかか和え(ブロッコリー・玉ねぎ) 吸い物(えのき) ヨーグルト	ごはん 炒め煮(豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜) 五目大豆 中華風酢物(春雨、きゅうり、ハム、きくらげ)
18 (金)	ごはん みそ汁(白菜、しめじ) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん 肉ドーフ(牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ) 卵とじ(いんげん、ベーコン) じゃが芋のたらこ和え みそ汁(キャベツ・ふ) フルーチェ	ごはん 炊き合わせ(ごぼう、人参、里芋、たけのこ、手羽肉) 煮付け(なす・あげ) 酢みそ和え(キュウリ、むきえび)
19 (土)	ごはん みそ汁(キャベツ、人参) 味付けのり ゆで卵(S) 牛乳200ml	ごはん 照り焼き(鶏肉)・レタス 含め煮(高野・生麩) 酢の物(きゅうり、人参) ミニしょうゆラーメン(ねぎ・もやし) アセロラヨーグルト	ごはん 南蛮漬(わかさぎ・玉ねぎ・人参・しそ) 煮浸し(白菜、人参、あげ) 椎茸和え(えのき、しめじ)
20 (日)	ごはん みそ汁(大根、ねぎ) ゆで卵(S) 味付けのり 牛乳200ml	ごはん えびカツ トマト・パセリ いとこ煮(かぼちゃ) 春野菜のパスタサラダ コーンスープ ヨーグルト	ごはん 塩焼き(スズキ)・大根おろし・トマト 煮つけ(ふき、人参) 山芋サラダ(きゅうり)