



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	5月1日		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
昼食	<p>こんにちは！ 三郷ケアセンターの栄養科です。 今月の行事食は、茨城県の郷土料理と、スペシャルデザートウィークです。 お楽しみに！</p>		鶏照り丼 すまし汁 厚揚げの味噌炒め みかん缶	【デｲｲｸﾄ】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ ビーフシチュー 青菜ときのこのソテー 黄桃缶	チキンカレー コンソメスープ ブロッコリーソテー バナナ	二色丼 味噌汁 れんこんと 青のり炒め ほうれん草の ごま和え
3時おやつ			手作りはちみつパンケーキ 麦茶	今川焼 緑茶	ココアプリン 紅茶	肉まん ほうじ茶
日付	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
昼食	親子丼 味噌汁 れんこん金平 フルーツカクテル缶	つくね丼 すまし汁 豆腐の 蟹あんかけ風 白桃缶	ごはん コンソメスープ カレイの クリームソースかけ いんげんソテー マリネサラダ	【デｲｲｸﾄ】 A.ごはん/B.パン ミルクスープ 肉団子のトマト煮 南瓜とレーズンのサラダ みかん缶	梅しらす菜飯 すまし汁 鶏肉の柚香焼き さつま揚げの煮物 磯和え	ごはん 味噌汁 アジの梅マヨ焼き ちくわの炒り煮 オクラの ポン酢和え
3時おやつ	黒ゴマプリン ほうじ茶	手作りソーセージ蒸しパン 麦茶	クリームサンド 紅茶	手作り黒糖パンケーキ 麦茶	ベジたべる ほうじ茶	ミルクティーゼリー 紅茶
日付	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
昼食	豚丼 すまし汁 じゃが芋の バター煮 みかん缶	ごはん 味噌汁 タラの七味焼き もやしの炒め物 甘酢和え	カレーライス コンソメスープ 白菜のソテー パイン缶	【デｲｲｸﾄ】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ タラのトマトソース さつま芋のチーズ焼き マスタードサラダ	ごはん すまし汁 アジのくすみ味噌焼き 大根のそぼろ煮 ちくわの和え物	チャーハン 中華スープ 肉団子の黒酢あん 春雨サラダ
3時おやつ	チーズ蒸しケーキ 紅茶	手作りココア蒸しパン 麦茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	抹茶プリン 緑茶	コロケ ほうじ茶	手作り紅茶パンケーキ 麦茶
日付	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
昼食	【茨城県郷土料理】 五目いなりすし風ごはん 味噌汁 アジのごま焼き かぼちゃのいとこ煮 ゆず大根	洋風そぼろ丼 コンソメスープ じゃが芋と ツナの洋風煮 いちごムース	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き キャベツの炒め物 小松菜の おかか和え	【デｲｲｸﾄ】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー ほうれん草のソテー フルーツカクテル缶	焼肉丼 中華スープ もやしの中華炒め ナムル	麦飯 すまし汁 サワラのネギ味噌焼き 大豆と さつま芋の煮物 とろろ
3時おやつ	【茨城県銘菓】	たい焼き 緑茶	手作りマヨコーン蒸しパン 麦茶	オレンジゼリー ほうじ茶	もみじ饅頭 緑茶	手作りブルーベリーパンケーキ 麦茶
日付	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
【スペシャルデザートウィーク】						
昼食	キーマカレー コンソメスープ マカロニソテー ★フルーツ羊羹★	さつまいもごはん すまし汁 サワラのごま味噌焼き 大豆の煮物 ゆず香り和え	中華丼 わかめスープ じゃが芋の 煮転がし ★チーズ・ティー風ゼリー★	【デｲｲｸﾄ】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ / 魚のフライ そら豆のソテー ★リゾットのコンポート★	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のねぎライスかけ 金平ごぼう マヨネーズ和え	
3時おやつ	手作りチョコレートパンケーキ 麦茶	★フレンチトースト★ ほうじ茶	手作りコーヒー蒸しパン 牛乳	お好み焼き串 ほうじ茶	★チョコプリン★ 紅茶	