



	月	火	水	木	金	土
日付	5月1日			5月2日	5月3日	
昼食	<p>こんにちは！</p> <p>三郷ケアセンターの栄養科です。 外気浴が気持ち良い季節になりました。 室外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、 季節や自然を楽しみましょう。 今月の行事・イベント食は、 子供の日メニュー、</p> 			<p>【デ 他外】</p> <p>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 ほうれん草ソテー キャベツとツナのサラダ</p>	<p>ごはん すまし汁 ホキのクルミ味噌焼き フロッコリーのツナ炒め もやしとイカの 和風和え</p>	<p>豚肉とキャベツの 生姜炒め丼 味噌汁 さつま揚げの煮物 チンゲン菜と油揚げの ゆず醤油和え</p>
3時 おやつ	岡山県の郷土料理を ご用意しています。お楽しみに♪			バームクーヘン 紅茶	人形焼き ほうじ茶	抹茶ミルクゼリー ほうじ茶
日付	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
昼食	<p>【子供の日メニュー】 子供の日プレート</p>	<p>豚丼 すまし汁 里芋とイカの煮物 大根の和え物</p>	<p>ビビンバ丼 味噌汁 じゃがいもの 甘辛炒め みかん缶</p>	<p>【デ 他外】</p> <p>A.ごはん/B.パン ミルクスープ ハンバーグトマト煮 マカロニサラダ みかん缶</p>	<p>ごはん 味噌汁 サバの香味焼き 大豆とさつま芋の 煮物 小松菜の梅和え</p>	<p>しそ昆布の混ぜご飯 味噌汁 メバルの蒲焼 そら豆の炒め物 黄桃缶</p>
3時 おやつ	<p>【子供の日おやつ】 どら焼き 玄米茶</p>	紅茶ケーキ 麦茶	コーヒーゼリー 紅茶	ロールケーキ 紅茶	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	黒糖ケーキ 麦茶
日付	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
昼食	<p>ごはん すまし汁 タラの西京焼き かぶの煮びたし 春雨と大豆の 中華サラダ</p>	<p>てりたま丼 味噌汁 チンゲン菜と なるとの炒め物 黄桃缶</p>	<p>ごはん すまし汁 赤魚のきのこあんかけ いんげんと ひき肉の味噌炒め 白菜のごま酢和え</p>	<p>【デ 他外】</p> <p>A.ごはん/B.パン コンソメスープ ビーフシチュー ほうれん草ソテー パイン缶</p>	<p>カレーライス コンソメスープ ビーフソテー ヨーグルト</p>	<p>【岡山県郷土料理】 こうご寿司風混ぜご飯 すまし汁 サワラのごま焼き 豆腐のゆず味噌田楽 マスカットゼリー</p>
3時 おやつ	バナナムース 紅茶	チョコシュークリーム 紅茶	ドーナツ 麦茶	きなこプリン ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	<p>【岡山県郷土おやつ】 ももゼリー 玄米茶</p>
日付	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
昼食	<p>ごはん すまし汁 サワラの おろしポン酢がけ ひじき煮 チンゲン菜の梅和え</p>	<p>ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 しろ菜と小エビの オイスター炒め もやしの中華和え</p>	<p>生姜ごはん 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 フロッコリーの香り炒め パイン缶</p>	<p>【デ 他外】</p> <p>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 そら豆ソテー スパゲティサラダ</p>	<p>親子丼 すまし汁 アスパラガスと ベーコンのソテー 黄桃缶</p>	<p>麦飯 すまし汁 サバの塩焼き 大根のそぼろ煮 とろろ</p>
3時 おやつ	あんドーナツ ほうじ茶	オレンジケーキ 麦茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	せんべい ほうじ茶	メープルケーキ 麦茶	饅頭 ほうじ茶
日付	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
昼食	<p>中華丼 わかめスープ もやしとイカの 中華炒め みかん缶</p>	<p>シーフードカレー コンソメスープ じゃが芋のチーズ焼き ぶどうムース</p>	<p>【お弁当昼食】 中華弁当</p>	<p>【デ 他外】</p> <p>A.ごはん/B.パン チキンポトフ マカロニソテー インゲンの 胡麻ドレ和え</p>	<p>豆ごはん すまし汁 ホキの塩麴焼き 大根と さつま揚げの煮物 黄桃缶</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草と 油揚げの胡麻和え</p>
3時 おやつ	豆乳プリン ほうじ茶	今川焼 ほうじ茶	紅茶ケーキ ほうじ茶	コーヒー牛乳寒天 紅茶	チョコドーナツ 麦茶	エクレア 紅茶