

令和5年

5月献立

共生ホームたけんこグループホーム

日	曜日	朝食	昼食		夕食	
			主菜	副菜 (デザート)	主菜	副菜 (デザート)
1	月	卵料理	肉野菜炒め	マセドアン	おろしハンバーグ	長芋の梅和え
2	火	煮物・納豆	ミートソース	ミニ唐 サラダ	大根とさつま揚げ煮	浅漬け
3	水	卵料理	生姜焼き	トマトマリネ	茶そば (温)	柔らか鶏肉の天ぷら
4	木	煮物・納豆	親子丼	切干し大根煮	カレイの煮付け	白菜のうま煮
5	金	卵料理	煮魚	ほうれん草おひたし	あじの南蛮漬け	彩り卵とじ
6	土	煮物・納豆	三色丼	ひじき煮	白身魚のフライ	豆腐けんちん煮
7	日	パン・卵料理	野菜炒め	卵豆腐	牛肉と春野菜のオイスター炒め	切り昆布と油揚げの煮物
8	月	卵料理	ポークステーキ	酢の物	炒り豆腐	キャベツの胡麻和え
9	火	煮物・納豆	きつねそば	ウインナー炒め	炊き込みご飯	かぶ入りポトフ
10	水	卵料理	炊き込みご飯	バラ大根煮 白和え	豚なすピーマンみそ炒め	さつまいもサラダ
11	木	煮物・納豆	パン 鶏肉焼き	ピーマン炒め シチュー	煮魚	里芋そぼろ煮
12	金	卵料理	魚あんかけ	肉炒め	揚げ出し豆腐	人参しりしり
13	土	煮物・納豆	はんぺんチーズフライ	春雨サラダ	コロッケ ブロッコリーのベーコン炒め 蒸し鶏のサラダ	
14	日	パン・卵料理	ゆで卵のせカレーライス	コールスロー	鶏の西京焼き	豆乳がんもの含め煮
15	月	卵料理	煮魚	チャーシュー和え	唐揚げ	ミニナポリタン
16	火	煮物・納豆	和風ハンバーグ	春雨和え	麻婆豆腐	ポテトサラダ
17	水	卵料理	コロッケ	スパサラダ	ロールキャベツ	白和え
18	木	煮物・納豆	ナポリタン	サラダ	車麩の煮物	さつまいもサラダ
19	金	卵料理	揚げ出し豆腐	ほうれん草和え	にゅうめん	かぼちゃ煮
20	土	煮物・納豆	BBQ		鶏つくねと大根の煮物	茄子のソテー
21	日	パン・卵料理	肉じゃが	長芋サラダ	豚肉と菜の花の春色炒め	一口メンチカツボール
22	月	卵料理	チキンソテー	大根サラダ	魚のソテー	出汁巻き卵
23	火	煮物・納豆	ホイコーロー	厚揚げ煮	キャベツと卵の炒め物	胡麻和え
24	水	卵料理	冷やしたぬきうどん	じゃがタラコ和え	厚揚げと根菜煮	浅漬け
25	木	煮物・納豆	オムレツ	トマトサラダ	温そば	野菜の天ぷら
26	金	卵料理	海老ピラフ	きんぴら	揚げ出し豆腐	キャベツのポン酢和え
27	土	煮物・納豆	天津飯	粉ふき芋	豆腐ハンバーグ	ひじき煮 山芋とろろ
28	日	パン・卵料理	すき焼き風煮	人参しりしり	山椒香る牛肉と厚揚げの煮物	青梗菜と椎茸の炒め煮
29	月	卵料理	カジキバター焼き	五目煮	鶏天	きゅうりのもずく酢和え
30	火	煮物・納豆	焼きそば	ウインナー炒め	煮魚	ほうれん草おかか和え
31	水	卵料理	はんぺんフライ	れんこん炒め	豆腐ハンバーグ	胡麻和え

