

5月予定献立表 (おかず2品と小鉢のメニュー表)

ケアハウス清水苑
0776-98-5790

昼	夕	昼	夕	昼	夕	昼	夕
1日 (日)		2日 (月)		3日 (火)		4日 (水)	
鶏手羽の甘酢煮 いわしのパン粉焼き 白菜の梅おかかかえ	ピーマンの肉詰め焼き 赤魚の生姜煮 切干大根の炒め煮	ぶりの照り焼き ほうれん草の卵とじ 人参炒り	豆腐のそぼろ味噌かけ 魚のホイル包み焼き 若竹煮	豚肉の生姜焼き ハタハタのから揚げ なすの煮物	鶏ももの塩こうじ炒め えび団子とふきの煮物 さつま芋のサラダ	チンジャオロース たらの胡麻マヨ焼き ごぼうの炒め煮	豚しゃぶサラダ たらのおろし煮 白和え
5日 (木)		6日 (金)		7日 (土)		8日 (日)	
肉じゃが さわらの西京焼き ごま豆腐	ジャーマンポテト かれいの煮付 もずく酢	きすの天ぷら 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草のお浸し	牛肉の柚子ポンソテ 白身魚のフライ 小松菜の煮びたし	ピザチキン 炊き合わせ コールスロー	魚の照り焼き 肉の野菜巻き もやし炒め	魚のから揚げ 豚肉の中華炒め かぼちゃのそぼろ煮	豆腐入りつくね焼き 魚の三色焼き サラスパサラダ
9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)	
カレー肉じゃが 魚の一味焼き 野菜サラダ	なすのはさみ揚げ 鮭のレモン焼 ひじきいり	鶏肉のトマト煮 たらのから揚げみぞれかけ 豆腐の田楽	チーズハンバーグ がんもどきの煮物 かぼちゃのサラダ	鯖の塩焼き 肉大根 じゃこ炒り	豚肉のポテトロール焼き あじの南蛮漬け なばなの胡麻和え	野菜炒め 蒸し魚のきのこソースかけ キャベツの和え物	麻婆豆腐 カラスガレイの照焼 ぜんまいの炒め煮
13日 (金)		14日 (土)		15日 (日)		 <p>配食弁当はご飯、汁物、おかず、小鉢のセットです。おかずと小鉢は日替わりメニューです。</p>	
豚肉の生姜焼き たらのピカタ サラスパサラダ	海鮮バター醤油炒め カレー風オムレツ ほうれん草ときのこの和え物	鶏肉のごま焼き 小煮しめ 野菜サラダ	煮魚 親子煮 人参炒り	鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 たらこソテー	厚揚げと小松菜の生姜煮 鶏肉と茄子の豆板醬炒め ピーナツ和え		
16日 (月)		17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)	
鶏のから揚げ きすの塩煮 さつま芋とコーンのサラダ	赤魚の酒蒸し 豚の角煮 春雨の中華和え	ポークチャップ ハタハタの塩焼き 野菜サラダ	魚の山賊焼き カニ玉の甘酢あんかけ 青梗菜の辛味炒め	牛肉のしぐれ煮 たらの塩こうじ蒸し 大根の梅ドレッシング	さばのみそ煮 揚げ焼き鶏のマリネ 白和え	カラスガレイの照焼 厚揚げの煮物 サラダ	ぼてとんかつ さわらの薬味煮 キャベツとツナのサラダ
20日 (金)		21日 (土)		22日 (日)		23日 (月)	
いわしの蒲焼き丼 白菜と豚バラのうま煮 ほうれん草のソテー風	ミートローフ たらのガーリックフライ 大根なます	洋風オムレツ 白身魚の野菜あんかけ ごまみそあえ	魚の照焼 豚肉と舞茸のマヨソテー じゃが芋とピーマンの炒め	チキンのトマト煮 たらの柚子胡椒焼き きゅうりの酢の物	赤魚のおろし煮 肉シューマイ キャベツのゆかりあえ	かきあげ 豚肉と人参のマリネ風 絹揚げの煮物	ツナコーンコロケ ほたての煮付け 大豆の五目煮
24日 (火)		25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)	
肉じゃが きすの塩焼き なすの味噌炒め	牛肉のすき焼き風 たらの香味焼き 春雨の炒め煮	牛肉炒め チーズオムレツ ツナと玉ねぎのマリネ	豚肉のしそチーズフライ かれいの煮付 ごぼうサラダ	そぼろ炒め 鮭のコーン焼き さつま芋の煮物	鶏の焼き南蛮 白身魚のフライタルタルソースかけ 角麩の酢味噌和え	豚ヒレのバジル焼き 鯖の薬味醤油かけ 高野豆腐の含め煮	ハンバーグ 卵のふくろ煮 れんこんのきんぴら
28日 (土)		29日 (日)		30日 (月)		31日 (火)	
中華炒め 豆腐の天ぷら 大根の梅ドレッシング	煮魚 豚肉の重ね蒸し じゃが芋の炒め煮	いかのみそバター炒め スパニッシュオムレツ 大根の短冊煮	赤魚のみりん焼き 豚肉の生姜炒め 青梗菜のおひたし	にらたま 白身魚のチーズ焼き ナムル	八宝菜 いわしの薬味煮 たけのこのおかか煮	冷しゃぶ 煮魚 こんにゃくのピリ辛煮	牛肉春雨 鯖の柚子胡椒焼き きゅうりとかにの酢の物

- ・配食弁当は1食あたり600kcal、塩分量は3gを目安としております。
- ・現在実施している配食サービスの献立です。曜日指定なども受け付けておりますのでぜひご利用ください。
- ・献立内容に若干相違がある日もございますのでご理解のほど宜しくお願い致します。
- ・食事は配達後1時間以内に喫食し、それ以後は食中毒防止のため廃棄をお願い致します。また、昼に配達したお弁当を夕食に食べたり、夕方に配達したお弁当を朝食に食べる事はお控えください。
- ・配達後のお弁当の保管に関しては、利用者様の自己責任となりますのでご了承ください。