



東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
5月献立表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 銀だらの黄身焼き 鶏の卸し煮 さつま芋と刻み昆布の煮物 ひじきと豆腐の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁 | 鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁 | 鮭の葱味噌焼き はんぺん肉詰め煮 じゃが芋のそぼろ煮 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の卸し和え 清汁 | カラスガレイの甘酢あんかけ 豚肉の生姜焼き 小松菜の卵とじ れんこんの炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁 | 鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 牛肉コロッケ コロッケの日 筍の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え もやし・わかめ・トマトのお浸し 味噌汁 | 大海老フライ 和風卸しハンバーグ ゴーヤの日 前日 さつま芋の甘露煮 ゴーヤチャンプル 小松菜のしらす和え 味噌汁 |
| | クリームパン | 人形焼き 緑茶あん | 冷やしお麩入りぜんざい | ミニたい焼き | あんこと抹茶のティラミス | カルピスゼリー |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | メバルの煮付け 餃子 大根とさつま揚げの煮物 三つ葉と鶏ささみの和え物 マカロニサラダ 味噌汁 | カラスガレイの梅風味焼き 鶏の唐揚げと野菜の甘酢炒め ほうれん草のコーンソテー ツナサラダ じゃが芋の胡麻和え 味噌汁 | バラのちらし寿司 南瓜のそぼろあんかけ オクラの湯葉和え 金時豆 清汁 | 金目鯛のさらさ蒸し 鶏の照り焼き 若竹煮 ブロッコリーと卵のサラダ もやしとえのきの和え物 味噌汁 | カラスガレイの磯辺焼き チンジャオロース ふきの煮物 小松菜の三色炒め キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁 | めかじきの竜田揚げ すき焼き風煮 茄子のそぼろ煮 こんにゃくと筍の甘辛炒め 南瓜サラダ 味噌汁 |
| | 今川焼き | 黒ごまプリン | バラのタルト | 抹茶ゼリー | フルーツポンチ | ロールケーキ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | カラスガレイのミモザ焼き 筑前煮 チンゲン菜のクリーム煮 じゃが芋の炒め物 白菜と胡瓜の浅漬け 味噌汁 | 鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ | 鯖のタラコマヨネーズ焼き 牛肉の柳川風 ひじき煮 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め 春雨サラダ 味噌汁 | カラスガレイの葱風味焼き 野菜たっぷり八宝菜 小松菜と厚揚げの煮物 冷やしキャベツの煮浸し アスパラのタラコマヨネーズかけ 味噌汁 | 鯖のピリ辛焼き 豚の角煮 切干大根煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め ポテトサラダ 味噌汁 | 銀だらの塩こうじ焼き 肉じゃが ぜんまいの炒り煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 アスパラの胡麻和え 味噌汁 |
| | とろける杏仁豆腐 | あんパン | アメリカンチェリーのカスタード焼き | 和風パンケーキ | カスタードワッフル | クレープ |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 鮭の胡麻味噌焼き 親子丼 じゃが芋とベーコンの炒め物 豆腐のきのこあんかけ かにかまと胡瓜の中華風ごま酢和え 若竹汁 | 金目鯛の照り焼き 麻婆豆腐 じゃが芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 もやしとひじきの和え物 味噌汁 | カラスガレイの青じそ風味焼き 春巻き&焼売 里芋の甘味噌かけ キャベツと卵の炒め物 ほうれん草としめじのお浸し 清汁 | 鮭のホイル蒸し 鶏肉葱味噌焼き 南瓜煮 ブロッコリーと海老の炒め物 かぶの梅おかか和え 清汁 | 金目鯛の煮付け ミートローフ じゃが芋の煮物 もやしのカレーソテー 山菜のみぞれ和え 味噌汁 | 赤飯(北海道大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんと里芋の煮物 そら豆の白和え メロン 清汁 |
| | ミニ抹茶パフェ | どら焼き | 蒸しまんじゅう&京あられ | 抹茶ババロア | あんみつ | ショートケーキ&紅茶 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | 銀だらの西京焼き 豚肉と野菜の味噌炒め だし巻き玉子 大根卸し添え アスパラと海老の炒め物 タラモサラダ 清汁 | 鮭の香味焼き 三色丼 かぶと油揚げの煮物 にらとタラコの炒め物 卸し酢和え 味噌汁 | | | | |
| | プリン | 若鮎 | | | | |
| <p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p> | | | | | | |

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください