



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