



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 鯖の柚子味噌焼き はんぺん肉詰め煮	2 カラスガレイの甘酢あんかけ 豚肉の生姜焼き	3 かつおのたたき 和風卸しハンバーグ	4 白身魚のカレームニエル すき焼き風煮
			さつまいもと刻み昆布の煮物 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の卸し和え 清汁	じゃが芋のおかか煮 チンゲン菜と春雨の和え物 大根と帆立のサラダ 味噌汁	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	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
			冷やしお麩入りぜんざい	シュガーロール	フルーツヨーグルト	ロールケーキ
5	6 メバルの煮付け 牛肉コロッケ コロッケの日	7 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	8 鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 豚の角煮 ゴーヤの日	9 金目鯛のさらさ蒸し 鶏の照り焼き	10 カラスガレイの磯辺焼き チンジャオロース	11 鮭の葱味噌焼き 餃子
	大根とさつまいもの煮物 卵とチンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	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	五目豆煮 ゴーヤチャンプル 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	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	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	さつまいもの甘露煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め 小松菜のしらす和え 清汁
	今川焼き	抹茶ババロア	どら焼き	抹茶ゼリー	黒棒	プリン
12	13 カラスガレイのミモザ焼き 筑前煮	14 鮭の和風バター焼き チキンカレー	15 金目鯛の卸し煮 牛肉の柳川風	16 鮭と春野菜のホイル焼き 三色丼	17 鯖のピリ辛焼き 春巻き&焼売	18 パラのちらし寿司 グラスブーケサラダ 茶碗蒸し 清汁
	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	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	ひじき煮 きのこ白菜のツナ炒め 春雨サラダ 味噌汁	南瓜煮 れんこんの炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 味噌汁	切干大根煮 ブロッコリーと海老の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	スペシャルメニュー
	とろける杏仁豆腐	あんパン	バナナのカスタード焼き	和風パンケーキ	カスタードワッフル	パラのタルト
19	20 鮭のマヨネーズ焼き 鶏の中華風鍋照り焼き	21 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	22 鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き	23 カラスガレイの葱風味焼き 野菜たっぷり八宝菜	24 金目鯛の煮付け ミートローフ	25 大海老フライ 鶏のパン粉焼き
	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 味噌汁	お誕生日会	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	里芋の甘味噌かけ 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 清汁	じゃが芋のそぼろ煮 もやしのカレーソテー 山菜のみぞれ和え 味噌汁	じゃが芋のカレー風味煮 うの花サラダ トマトのひんやりマリネサラダ 味噌汁
	抹茶カステラ	ショートケーキ&紅茶	蒸しまんじゅう&京あられ	チーズ蒸しケーキ	あんみつ	カルピスゼリー
26	27 銀だらの西京焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	28 鮭の香味焼き 肉じゃが	29 めかじきの竜田揚げ 鶏の野菜あんかけ	30 鮭の胡麻味噌焼き 鶏ささみとブロッコリーの卵とじ	31 銀だらの黄身焼き 鶏の卸し煮	
	だし巻き玉子 大根卸し添え ひじきと豆腐の炒め物 タラモサラダ 若竹汁	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	南瓜のそぼろあんかけ 山菜と春雨の炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	小松菜と厚揚げの煮物 アスパラと海老の炒め物 長芋のわさび酢和え 清汁	キャベツとあさりの煮浸し 大根金平 長芋・オクラ・わかめの和え物 味噌汁	
	ムースエクレア	抹茶蒸しパン	フルーチェストロベリー	抹茶寒天 白玉添え	クリームパン	



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。

※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