

# 端午の節句御膳

-  はかりめ丼
-  鰯酒焼き茗荷みぞれ餡レモン風味
-  竹の子と鰯の健育揚げ
-  松葉うどとイカの梅黄身酢和え
-  野菜汁
-  薫風バナナ豆腐オレンジジュース仕立て



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園  
令和6年5月2日

# 2024年6月 献立表



							6/1(土)	6/2(日)
朝食						米飯 味噌汁(油揚げ、エリンギ) ビーコンの炒め物 ほうれん草のごま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆苗、南瓜) かんぱちハンバーグ 春菊のお浸し 梅びしお ジョア	
昼食						赤飯 味噌汁(あさり、青ネギ) カレイの味噌焼き 茄子のそぼろ煮 ケーキ	米飯 中華スープ(木耳、春雨) 麻婆茄子 餃子 もやしのナムル	
夕食						米飯 すまし汁(はんぺん、キヌサヤ) 豚肉と里芋のうま煮 大根の生姜醤油和え 佃煮	米飯 味噌汁(青梗菜・椎茸) 赤魚の煮つけ 菜の花ソテー 漬物	
	6/3(月)	6/4(火)	6/5(水)	6/6(木)	6/7(金)	6/8(土)	6/9(日)	
朝食	米飯 味噌汁(豆腐、絹さや) 焼きさつま揚げ カリフラワーの辛子和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋、わかめ) 花五目卵焼き 青梗菜のくるみ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、大根菜) がんもの野菜あんかけ 小松菜の柚子和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、水菜) ウィンナーソテー インゲンのサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、にら) おろし納豆 いわしつみれの煮物 ジョア	バターロール コッパブ(エリンギ、人参) ス克蘭ブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、豆苗) はんぺんの高菜マヨ焼き 小松菜のさっぱり和え たいみそ ヨーグルト	
昼食	米飯 豚汁 タラのさらさ蒸し ぜんまいの煮物 白菜の和え物	米飯 コーンスープ 鶏肉唐揚げおろしあんかけ フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ(マンゴー) ヤクルト	新丸十と鶏肉の竜田揚げ御飯 船場汁 太刀魚のオランダ焼き 蓼酢あん キロスの酒蒸し グレープソース添え 寄せ南瓜のあんみつ仕立て 豆乳プリン そら豆こしあんソース	米飯 味噌汁(わかめ、舞茸) さわらの香味焼き じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	たぬきうどん ふきの炒り煮 キャベツのツナ和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 パンキンスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーのソテー フルーツ(オレンジ)	
夕食	麦ご飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) 鶏肉の照り焼き とろろいも 煮豆	米飯 味噌汁(春菊、なめこ) さばのねぎ塩焼き ひじき煮 漬物	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 白身魚の香味蒸し 白菜のゆかり和え 鶏レバー甘露煮	米飯 味噌汁(麩、キヌサヤ) 豆腐ときのこの卵とじ ザーサイ和え 煮豆	米飯 すまし汁(そうめん、青ネギ) 豚肉のみぞれ煮 青梗菜のわさび和え 漬物	米飯 味噌汁(大根、大根菜) 親子煮 揚げ子のカニカマあんかけ 佃煮	菜飯 すまし汁(かまぼこ、かいわれ) アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 漬物	
	6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)	6/15(土)	6/16(日)	
朝食	米飯 味噌汁(えのき、南瓜) イカ団子中華煮 大根サラダ ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(麩、ほうれん草) いわしの甘露煮 もやしの和え物 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) 納豆 車麩の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜、ニラ) 炒り豆腐 シーザーサラダ ふりかけ ジョア	食パン コーンスープ ボイルウィンナー カリフラワーサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、青梗菜) 厚焼き玉子 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) さつま揚げの煮物 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	
昼食	米飯 味噌汁(エリンギ、葉大根) ホッケの塩焼き 里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	米飯 味噌汁(ねぎ、カブ) フライ盛り合わせ 金平ごぼう インゲンの中華和え	米飯 味噌汁(絹さや、えのき) 挽肉のビビンバ風炒め 大根と厚揚げの煮物 ひじきサラダ	米飯 味噌汁(茄子、ネギ) 揚げ魚あんかけ ごぼうサラダ 2色ゼリー	米飯 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) 麻婆豆腐 こんにゃくの炒り煮 フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁(南瓜、かいわれ) 鶏肉と茄子のボン酢照り焼き レンコンの土佐煮 ツナと胡瓜のサラダ	米飯 すまし汁(花麩、いんげん) さわらの胡麻焼き 豚肉と野菜の卵とじ ブロッコリーの粒マスタード和え	
夕食	米飯 すまし汁(なると、水菜) 松風焼き オクラのみょうが和え 煮豆	米飯 中華スープ(小松菜、しいたけ) 豆腐とえびの中華炒め 中華サラダ 佃煮	米飯 コンソメスープ(玉ねぎ、ほうれん草) 白身魚のクリームソースがけ セロリのマリネ 漬物	米飯 中華スープ(かまぼこ、かいわれ) 豚肉のオイスター炒め 小松菜の和え物 佃煮	米飯 すまし汁(麩、大根菜) 赤魚のみりん醤油焼き 菜の花のからし和え 鶏レバー甘露煮	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葱) アジのにんにく醤油焼き 春雨のソテー 漬物	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) 鶏肉の山椒焼き オクラの青じそ和え 佃煮	
	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(土)	6/23(日)	
朝食	米飯 味噌汁(エリンギ、葉大根) 豆腐ハンバーグ ほうれん草のささみと和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、キヌサヤ) なめたけ納豆 車麩と根菜の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、たまねぎ) 温泉玉子 竹輪の煮物 のり佃煮 ジョア	バターロール ボタージュース ベーコンと小松菜のソテー レンコンのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(絹さや、しめじ) いわしの生姜煮 青梗菜のくるみと和え ゆずみそ ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、青ネギ) 魚肉ソーセージと卵炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆苗、なめこ) みそ玉子 めかぶ ヨーグルト	
昼食	米飯 味噌汁(油揚げ、ネギ) 豚肉と野菜の甘辛炒め 海草サラダ フルーツ(洋ナシ缶)	枝豆と塩昆布のご飯 味噌汁(舞茸、水菜) さば香味焼 白菜の煮浸し 白和え	とんこつラーメン シュウマイ そら豆のビーナッツ和え フルーツ(りんご缶)	米飯 さつま汁 チキン南蛮 茄子の生姜和え フルーツ(みかん缶)	米飯 卵スープ(卵、豆苗) 豚肉の生姜焼 もやしと胡瓜の胡麻わさび和え ヨーグルト/パノア	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) 鯖の味噌煮 じゃがいもたらこ炒め 人参と竹輪の醤油マヨ和え	米飯 すまし汁(麩、水菜) ホイコーロー 田舎煮 パインムース	
夕食	米飯 すまし汁(そうめん、オクラ) ぶりの照り焼き 青梗菜の塩炒め 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ねぎ) 鶏肉の梅生姜焼き いんげんのおかかボン酢 漬物	米飯 すまし汁(しいたけ、麩) サワラの青海苔焼き 竹の子とふきの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(じゃがいも、わかめ) メバルのおろし煮 ほうれん草のソテー 漬物	米飯 中華スープ(なると、葉大根) 赤魚と大根の粕煮 菜の花のザーサイ和え 佃煮	米飯 すまし汁(とろろ昆布、大根菜) 豚肉の香味焼き 切り昆布の煮物 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、ネギ) さわらの塩麹焼き 青梗菜のお浸し 煮豆	
	6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)	6/29(土)	6/30(日)	
朝食	米飯 味噌汁(オクラ、あさり) 納豆 冬瓜の煮物 ジョア	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 鶏五目煮豆 インゲンおほか和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、いんげん) エビの煮物 アスパラのツナ和え 梅干 ヨーグルト	レーズンパン コーンスープ ス克蘭ブルエッグ もやしサラダ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、わかめ) いわしつみれの煮物 キャベツサラダ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋、青ネギ) さつま揚げの煮物 スナッペンどうサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 すまし汁(水菜、麩) 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え のり佃煮 ジョア	
昼食	米飯 すまし汁(豆腐、わかめ) 白身魚と野菜のバター醤油焼き ひじき煮 フルーツ(マンゴー)	ハヤシライス キャベツサラダ フルーツ(白桃缶) 野菜ジュース	米飯 味噌汁(大根、大根菜) 白身魚のたらこチーズ焼き ブロッコリーのサラダ マスカットゼリー	米飯 あおさ汁(あおさ、ネギ) 鶏のねぎ味噌焼き 青梗菜の煮浸し なめたけ和え	麦ご飯 味噌汁(あさり、絹さや) メバルの竜田揚げ おろしソース 豚肉ともやしのオイスター炒め とろろ芋	米飯 すまし汁(とろろ昆布、かいわれ) サワラの香味焼 さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え	米飯 味噌汁(ねぎ、カブ) 鶏肉と野菜のさみそ焼き 根菜煮 杏仁フルーツ	
夕食	米飯 味噌汁(かいわれ、麩) 鶏肉の七味焼き きのコソテー 佃煮	米飯 すまし汁(絹さや、そうめん) さばの塩焼き 白菜のボン酢和え 佃煮	米飯 中華スープ(ニラ、木耳) かに玉 スナッペンエンドウのソテー 漬物	米飯 すまし汁(しめじ、青ネギ) 白身魚の照り焼き 里芋の煮物 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん、葉大根) 豚肉のすき焼き風煮 小松菜のくるみと和え 漬物	米飯 中華スープ(なると、豆苗) 八宝菜 春雨の中華風和え 鶏レバー甘露煮	米飯 すまし汁(葉大根、えのき) タラのカレー風味焼き 切り昆布と大豆の煮物 漬物	