令和5年5月後半　献立表

社会福祉法人　真寿会

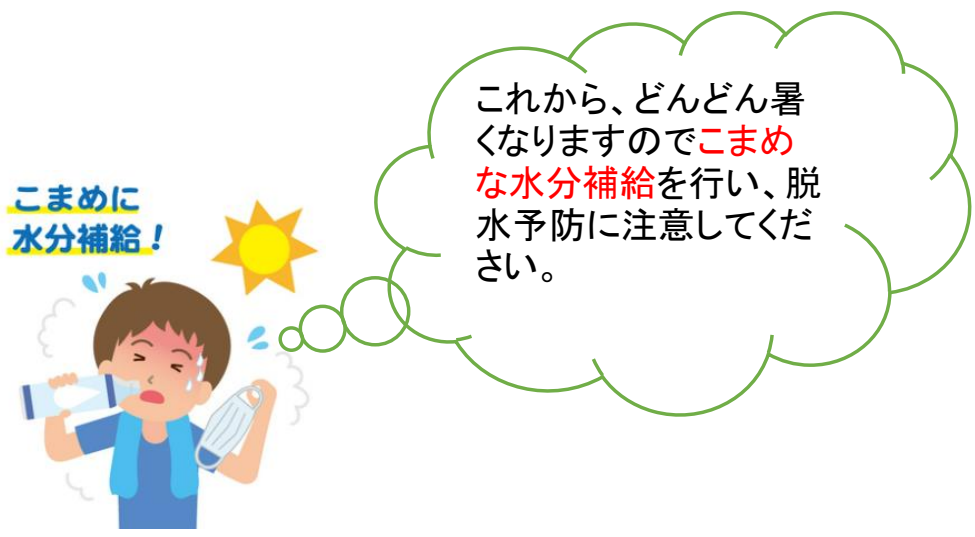
		5月16日（火）	5月17日（水）	5月18日（木）	5月19日（金）	5月20日（土）	5月21日（日）
朝		ごはん 豚じゃが 味噌汁 ふりかけ（シソ）	クリームパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（パイン）	鶏雑炊 厚揚げの揚げ出し風 フルーツ缶（マンゴー）	中華雑炊 炒り豆腐 フルーツ缶（洋梨）	クリームエスカルゴ ウインナーと野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶（ミックス）	ごはん 白菜の煮びたし すまし汁 ふりかけ（のりたま）
昼		ごはん 鶏肉と茄子の甘辛炒め 春雨サラダ フルーツ缶（ミックス） すまし汁	豆ごはん 真鯛の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ（オレンジ） お吸い物	ごはん ハンバーグ カリフラワーと かにかまのサラダ フルーツ（キウイ） コーンポタージュスープ	手作りカレー コールスローサラダ フルーツ缶（りんご） 福神漬け	ごはん 牛肉のカレー炒め かぶのコンソメ煮 フルーツ缶（パイン） 味噌汁	ごはん 黒ムツのバター醤油焼き 菜の花の錦糸和え フルーツ（メロン） 味噌汁
おやつ		和のパンケーキ	赤メロンゼリー	今川焼き	ウインナー蒸しパン	黒糖饅頭	オレンジゼリー
夕		ごはん さばの漬け焼き ひじきの煮物 フルーツ（メロン） 浅漬け（キャベツ）	ごはん 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物（しば漬け）	ごはん 白身魚の香草焼き 冬瓜の信田煮 オクラのゆず醤油和え 味噌汁	ごはん あじの南蛮漬け じゃが芋のの炒め煮 フルーツ缶（みかん） 味噌汁	ごはん 千草焼き 茄子の煮物 キャベツとしらすの和え物 フルーツ（キウイ）	ごはん 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶（ミックス）

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）	5月27日（土）	5月28日（日）
朝	卵雑炊 ツナじゃが フルーツ缶（りんご）	ごはん 小松菜の煮びたし 豚汁 ふりかけ（たらこ）	クリームエスカルゴ ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶（パイン）	かに雑炊 里芋の揚げ出し 金時豆	鶏雑炊 茄子の炒め煮 フルーツ缶（黄桃）	あんぱん ポトフ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	ごはん 豚肉の味噌炒め 味噌汁 ふりかけ（しそ）
昼	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ（パイン） 味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ごはん さわらの金山寺味噌焼き 卵豆腐のあんかけ フルーツ（オレンジ） お吸い物	ごあん ポークチャップ じゃが芋ののたらこ炒め フルーツ缶（洋梨） コンソメスープ	ごはん 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ	ごはん しいらの和風ムニエル 畑なのお浸し フルーツ（パイン） 味噌汁	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶（マンゴー） コンソメスープ
おやつ	さつま芋蒸しパン	ドームケーキ	ストロベリーカスタード	どら焼き	ソフトクレープ	マーラカオ	スイスロール
夕	ごはん 白身魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 オクラとえのきの酢の物 おぼろ汁	ごはん たらの粕漬け焼き ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ（キウイ） わかめ佃煮	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう 浅漬け（大根） 味噌汁	ごはん さばの煮つけ あさりと菜の花の酢味噌がけ フルーツ缶（マンゴー） お吸い物	ごはん 白身魚の漬け焼き 炒り鶏 香の物（赤しその実漬け） 具沢山味噌汁	ごはん 肉豆腐 れんこんの甘辛炒め もずく酢 すまし汁	ごはん 鮭の味噌バター焼き 切干大根の煮物 きゅうりの塩昆布和え フルーツ（オレンジ）

	5月29日（月）	5月30日（火）	5月31日（水）
朝	芋粥 ツナと野菜の旨煮 金時豆	ごはん 厚揚げの揚げ出し風 豚汁 ふりかけ（かつお）	チョコパン ほうれん草のソテー 牛乳 フルーツ缶（みかん）
昼	かに散らし寿司 茄子の炒め煮 ほうれん草のツナ和え 赤だし汁 	ごはん チキンカツ 冬瓜のくず煮 フルーツ缶（りんご） お吸い物	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ（キウイ） 味噌汁
おやつ	宇治抹茶ムース	洋梨タルト	いちごゼリー
夕	ごはん 鶏肉と山椒焼き イカと里芋の煮物 フルーツ（メロン） 人参サラダ	ごはん 黄金かれいのおろし煮 じゃが芋のきんぴら オクラと鶏肉の ポン酢和え フルーツ（パイン）	ごはん 白身魚のマスタード焼き 茄子の煮びたし 浅漬け（きゅうり） おぼろ汁

真寿会では月に1度地元で取れた野菜を使用した献立を提供しています。今月は5月16日の昼食に提供致します。

今回の食材は「茄子」と「きゅうり」です！
茄子は炒め物に、きゅうりはサラダに入っています！
ご賞味ください！



※献立は一部変更になる場合があります※