

5月献立表

月	火	水	木	金	土
2 ・菜飯 ・すまし汁 ・いわしすりみの 落とし揚げ ・生酢 ・炊き合わせ  580Kcal	3 ・鮭しらす丼 ・なめこ汁 ・田舎煮 ・みどり酢和え ・煮豆  554Kcal	4 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・鶏肉の 木の芽味噌焼き ・甘酢和え ・天ぷら  580Kcal	5 ・玉子巻きと 稲荷寿司 ・味噌汁 ・肉団子煮 ・のり和え ・おかか煮  577Kcal	6 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・ムニエル ・カブのマリネ ・コンソメ煮  562Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・アスパラサラダ ・大根とあさり煮  564Kcal
9 ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・キャベツの スープ煮  580Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のネギ塩焼き ・野菜サラダ ・玉ネギの炒め煮  562Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・トマトのサラダ ・根菜のおかか煮  567Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの竜田焼き ・フロッコリーと エビのサラダ ・人参のたらこ炒め  579Kcal	13 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ニラ玉  578Kcal	14 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の きのこソースかけ ・コールスロー ・かぼちゃグラタン  571Kcal
16 ーお楽しみ献立ー   	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・梅サラダ ・岩石豆腐   570Kcal	18 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の山椒焼き ・人参サラダ ・青菜のあんかけ  571Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の 粒マスタード焼き ・春雨サラダ ・がんものおろし煮  567Kcal	20 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚貝の玉子とし煮 ・スパゲティー サラダ ・ひじき煮   567Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・おかか和え ・ナスの香味炒め   567Kcal
23 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り煮 ・大根のツナサラダ ・イカと里芋煮  575Kcal	24 ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・温野菜サラダ ・キャベツの クリーム煮  568Kcal	25 ・ご飯 ・スープ ・焼き肉 ・辛子和え ・さつま芋甘煮  575Kcal	26 ・ご飯 ・豚汁 ・煮魚 ・かぼちゃサラダ ・茄子のチーズ焼き   572Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの 香味ソースかけ ・ごぼうのごま和え ・野菜炒め   568Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・カブのサラダ ・根菜ごま煮   572Kcal
30 ・五目チャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華浸し ・大学芋  580Kcal	31 ・なすとひき肉の カレー ・盛り合わせサラダ ・コンニャク金平  583Kcal				

* 注文の都合により献立を変更することがあります。

いずみの苑 通所介護事業所



2022年5月