

H29年 5月 水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
1 鶏唐揚げの きのこあんかけ わけぎと薄揚げのぬた かき卵汁 ごはん	2 麦とろ定食 〔鶏の天ぷら とろろ 小松菜の煮びたし みそ汁 ごはん 佃煮〕	3	4	5	6 日替わり メニュー
8 炊きおこわ 旬 筍の天ぷら じゃことわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 漬物	9 牛すじカレー 丹 キャベツの梅サラダ レ ミルクスープ フルーツ	10 カレーの煮つけ ひすい茄子のごまだれ 旬 新じゃがいものきんぴら みそ汁 ごはん	11 煮込みハンバーグ 旬 マカロニサラダ (ブロッコリー、トマト添え) スープ ごはん	12 旬 春野菜と 桜えびのかき揚げ レ ごま豆腐 旬 みそ汁 豆ごはん 漬物	13 日替わり メニュー
15 鶏肉のピカタ (人参グラッセ、ブロッコリー添え) ポテトサラダ 旬 新玉ねぎのみそ汁 ごはん	16 鮭の柚あん焼き (出し巻き卵添え) 高野豆腐の揚げ煮びたし 赤だし ごはん	17 ミートスパゲティ カルシウムサラダ 旬 (春キャベツ、ゆで卵、トマト、ブロッコリー入) スープ	18 旬 助六(山菜いなり) 旬 筍の木の芽和え けんちん汁 フルーツ	19 タンドリーポーク (春雨サラダ、トマト添え) レ ひじきのカルシウム煮 スープ ごはん	20 日替わり メニュー
22 旬 春野菜の肉じゃが 丹 なすの梅和え みそ汁 ごはん 漬物	23 ホタテのクリームシチュー 丹 キャベツの梅サラダ スクランブルエッグ ごはん 佃煮	24 ピビンパ(別盛) パンプキンサラダ 中華スープ フルーツ	25 絹厚揚げと茄子の 和風あんかけ レ ひじきのマリネ 豚汁 ごはん	26 サーモンフライ (キャベツ、トマト、ブロッコリー添え) 旬 筍の土佐煮 みそ汁 ごはん	27 日替わり メニュー
29 さばのごま煮 レ ひじきの白和え なすの煮びたし すまし汁 ごはん	30 ゴーヤチャンプル もやしのナムル レ 小松菜のスープ ごはん	31 天ざる(別盛) 高野の炊合せ かやくごはん 漬物	丹 …丹波自家菜園の梅を使用しています 旬 …旬の食材を使用しています レ …レシピ集からのメニューです ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります		