

H30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 鶏の唐揚げ 玉ねぎあんかけ わけぎと薄揚げのぬた かき卵汁 ごはん	2 麦とろ定食 〔きすの天ぷら とろろ 小松菜の煮びたし みそ汁 麦ごはん〕	3	4	5
7 炊きおこわ 鶏の天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	8 牛すじカレー 丹 キャベツときゅうりの梅ドレサラダ レ ミルクスープ フルーツ	9 魚の煮つけ 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	10 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	11 鶏肉と野菜の 焼きびたし チンゲン菜のおひたし きのこ汁 ごはん	12 日替わり メニュー
14 いなかちらし ほうれん草の白和え そうめん汁 フルーツ	15 鮭の柚あん焼き (だし巻き卵添え) 高野豆腐の揚げ煮びたし 赤だし ごはん	16 鶏肉のピカタ (人参グラッセ、ブロッコリ添え) ポテトサラダ 旬 新玉ねぎのみそ汁 ごはん	17 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	18 魚のフライ (キャベツ、トマト、ブロッコリ添え) 旬 若竹煮 みそ汁 ごはん	19 日替わり メニュー
21 旬 春野菜の肉じゃが もやしのきゅうりのナムル みそ汁 ごはん 漬物	22 ホタテのクリームシチュー 丹 キャベツの梅和え スクランブルエッグ ごはん 佃煮	23 ピビンパ(別盛) パンプキンサラダ 卵とトマトの中華スープ フルーツ	24 魚のみぞれ煮 レ ひじきの白和え かき卵汁 ごはん 佃煮	25 鶏唐酢豚風 (春雨サラダ、トマト添え) 切干大根 野菜スープ ごはん	26 日替わり メニュー
28 魚の塩焼き (だし巻き卵添え) ほうれん草のおかか和え 旬 筍ごはん すまし汁	29 旬 ゴーヤチャンプル マカロニサラダ レ 小松菜のスープ ごはん	30 鶏の照り焼き (粉ふきいも添え) 五目煮豆 みそ汁 ごはん	31 天ぷらの盛り合わせ 高野の炊合せ あおさ汁 ごはん	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	