Monthly Menu5月

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

介護付有料老人ホーム サニーステージ

	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	1(金)	2(土)
朝食						御飯 ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ツナじゃが 白菜の胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁
昼食		 ベーコンと南瓜の クリームスパゲティ		 五目ちらし寿司	※写真はイメージです	ハヤシライス ベーコンエッグ マリネサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 豚肉の柚子胡椒焼き 竹輪の煮物 ほうれん草のわさび和え 味噌汁 フルーツ
おやつ						メープルケーキ	いちごプリン
夕食						御飯 厚揚げと鶏の味噌炒め 切干大根の煮物 キャベツの錦糸和え すまし汁	御飯 ホキの和風ピカタ ビーフン炒め 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁

	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
朝食	御飯 肉団子と野菜の煮物 シーザーサラダ 納豆 味噌汁	御飯 卵と野菜の炒め物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 竹輪の煮物 コールスローサラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト 花野菜サラダ クリームスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのツナ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 白身魚のカレー焼き 野菜のトマト煮 イタリアンサラダ オニオンスープ フルーツ	御飯 具だくさん彩り八宝菜 焼売 キャベツのザーサイ和え 中華スープ フルーツゼリー	行事食【端午の節句】 五目ちらし寿司 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 赤だし味噌汁 フルーツ	メンチカツと卵の ロールパンサンド じゃが芋のチーズ焼き グリーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 豚肉の塩麹炒め 野菜の焼き浸し 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツ	あさりピラフ クリーミーコーンコロッケ ミモザサラダ 千切り野菜スープ フルーツゼリー	御飯 回鍋肉（ホイコウロウ） 春巻き ナムル 中華風かき玉スープ 杏仁豆腐
おやつ	抹茶ロールケーキ	牛乳ケーキ	柏餅	チョコプリン	紅茶ケーキ	水ようかん（栗）	バナナケーキ
夕食	御飯 鶏もも肉の治部煮 卯の花 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 鱈の香味焼き 南瓜の含め煮 青梗菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ひじきと大豆の煮物 二色浸し すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ 玉葱ソース 茄子と油揚げの煮浸し 香の物 味噌汁	御飯 ホキの磯辺焼き 蓮根の甘辛炒め キャベツの生姜和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の葱蒸し 金平ごぼう オクラのポン酢和え 味噌汁	御飯 真あじのみりん焼き 千草焼 白菜の柚子和え 味噌汁

	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝食	御飯 お麩の卵とじ キャベツの和風マヨ和え 納豆 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー フレンチサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ カリフラワーのチーズ和え オニオンスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉団子と野菜の煮物 ツナサラダ 味噌汁	パン ハムと野菜の炒め物 ポテトサラダ カレースープ ヨーグルト	御飯 厚焼玉子 ブロッコリーのマヨネーズ和え たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐と野菜の煮物 スパゲッティサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	 特食	御飯 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの田楽 青菜の菜種和え すまし汁 フルーツゼリー	≪食物繊維メニュー≫ ベーコンと南瓜のクリームスパゲティ ポークビーンズ アボカドと新玉葱のサラダ 押し麦入りスープ フルーツ	御飯 ハンバーグ デミグラスソース ポテトのミートソースがけ サウザンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 海老と三つ葉の かき揚げ 大根のそぼろあん 白菜のポン酢和え 味噌汁 フルーツ	チキンカレー 茄子とピーマンのソテー シーザーサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 あじのムニエル タルタルソース 野菜のコンソメ煮 盛合せサラダ チャウダースープ フルーツ
おやつ	母の日（ドーナツ）	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	移動販売（たい焼き）	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）
夕食	御飯 鶏もも肉の梅しそ焼き 炒り豆腐 おろし和え 味噌汁	御飯 ホキのもろみ焼き ひじきの煮物 香の物 味噌汁	御飯 鶏もも肉の味噌炒め ビーフン炒め 煮豆二種 すまし汁	御飯 白身魚と茄子の 黒酢あんかけ 中華風冷奴 春雨サラダ 中華スープ	御飯 豚肉豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	御飯 鱈の野菜蒸し 卯の花 いんげんの辛子和え 味噌汁	御飯 豚肉の香味炒め 切干大根の煮物 小松菜のしらす和え 味噌汁

	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
朝食	御飯 卵と野菜の炒め物 ハムサラダ 納豆 味噌汁	御飯 南瓜のジャーマンソテー 温野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン 鶏肉とほうれん草のソテー 千切り野菜サラダ トマトスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 オクラの胡麻酢和え 味噌汁	パン オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 車麩の煮物 キャベツの和風マヨ和え うめびしお 味噌汁	御飯 炒り卵 カリフラワーのチーズ和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 厚揚げの肉味噌かけ 車麩の煮物 ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁 ヨーグルト	御飯 ポークチャップ かぶのクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	きつねうどん 三色玉子焼き 白菜の青じそ和え フルーツゼリー	御飯 豚肉の野菜巻きフライ 南瓜の含め煮 春菊のおかか和え 味噌汁 フルーツ	 特食	天津チャーハン あさりと野菜の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト	御飯 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	黒糖ケーキ	ブッセサンド	バナナケーキ
夕食	御飯 鱈の生姜煮 五目金平 白菜のたらこ和え 味噌汁	御飯 ホキの柚子胡椒焼き いんげんの当座煮 大根の梅和え 味噌汁	御飯 挽肉と卵の甘辛炒め 里芋の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 白身魚のポテト焼き マカロニソテー　バジル風味 イタリアンサラダ オニオンスープ	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き 蓮根の甘辛炒め 千草和え 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩炒め 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 あじの西京焼き 大豆の煮物 香の物 すまし汁

	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ 納豆 味噌汁	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのツナ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ハムと野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 車麩の煮物 盛り合せサラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 胡瓜の甘酢和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の ハニーマスタード焼き 野菜のトマト煮 ミモザサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	 焼き立	ナポリタン さつま芋とりんごの バター煮 ビーンズサラダ ポタージュスープ フルーツ	御飯 親子煮 冷奴　梅添え 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ	☆SDGｓメニュー☆ 大豆ミートと豚肉の 生姜焼き がんもの煮物 青梗菜の塩昆布和え 御飯・味噌汁 フルーツゼリー	キーマカレー サウザンサラダ 玉葱スープ ヨーグルト	御飯 チキンの ガーリックバターソテー 冬瓜のクリーム煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ フルーツ
おやつ	運営懇談会（和菓子）	どらやき	オレンジケーキ	お誕生日ケーキ	紅茶ケーキ	ミルクプリン	水ようかん（抹茶）
夕食	御飯 鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草の錦糸和え すまし汁	御飯 牛すき煮 玉子豆腐 オクラの香味和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 炒り豆腐 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	御飯 ホキの胡麻味噌焼き かぶの銀あんかけ 白菜のポン酢和え すまし汁	御飯 鱈の照焼き 金平ごぼう いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 大根のそぼろあん スパゲッティサラダ 味噌汁	御飯 あさりと牛蒡の柳川風 ひじきの煮物 なます 味噌汁

	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	御飯 オムレツ マカロニサラダ 納豆 味噌汁						
昼食	御飯 麻婆豆腐 春巻き 大根のゆかり和え わかめスープ フルーツ						
おやつ	フルーチェ						
夕食	御飯 豚肉のごまだれかけ がんもの煮物 香の物 味噌汁						

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP