



食事メニュー

ぷらむの里

2018年5月

日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
		子チミ・生野菜 高野豆腐の玉子とじ 白菜のゆかり和え 具たくさん味噌汁	赤魚の酒蒸し 大根もち わかめ・大葉の酢の物 玉ねぎの赤だし	筑前煮 ちくわの磯辺揚げ・生野菜 胡麻昆布 キャベツの味噌汁	和風春巻き・生野菜 青梗菜の和え物 玉子の味噌汁 パイナップル	豚肉の野菜巻きソテー・生野菜 水菜と薄揚げの煮浸し レンコンの小判揚げ サツマイモの味噌汁	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
若鶏の塩麹オープン焼き・生野菜 マカロニサラダ オニオンスープ パイナップル・黄桃 *プリン	鮭の塩焼き・生野菜 ちんげんさいの五目和え たけのこの佃煮 玉子豆腐の澄まし汁	ホイコーロ オニオンマルネ きゅうりの梅肉和え 大根の赤だし	プリのカレー風味焼・生野菜 茶そばの温玉乗せ たけのこの佃煮 エノキの味噌汁	ハンバーグ・生野菜 春雨・きゅうりの酢の物 茎わかめの佃煮 キャベツの味噌汁	チャーハン 白身魚の南蛮漬け・生野菜 ワカメの澄まし汁 オレンジ	豚の生姜焼き・生野菜 卵ノ花 つぼ漬け 巻麩の澄まし汁	いわしフライ・生野菜 玉子焼き 大豆のトマト煮 大根とわかめの中華スープ
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
豚のデミソース・生野菜 白菜のツナ和え 大葉とわかめの酢の物 オニオンスープ * ロールケーキ・ワッフル	プリの幽庵焼き・生野菜 大根の和風あんかけ 漬物 巻麩の赤だし	冷しゃぶサラダ スパゲティナポリタン 白菜漬け エノキの味噌汁	豆腐ステーキ南瓜サラダ 白菜漬け ワカメの中華スープ	鶏の竜田揚げ・生野菜 ちんげん煮 青菜のお浸し もやしの中華スープ	鯖のみりん干し・生野菜 鶏胸肉のサラダ 中華スープ オレンジ	豆乳シチュー 平天と玉ねぎのさっと炒め 沢庵	豚肉とごぼう炒め・生野菜 白菜と人参そぼろあん 大根の赤だし キウイ
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
とんかつ・生野菜 スパゲティサラダ ワカメのコンソメスープ オレンジ *アラカルト	いわしのかば焼き・生野菜 切干大根 豚高菜炒め キャベツの味噌汁	そうめんチャンプル ちくわの磯辺揚げ・生野菜 沢庵 エリンギの中華スープ	ポークソテー・生野菜 茶そば温玉乗せ 豚高菜炒め 大根の味噌汁	ハヤシライス 鯖の南蛮漬け・生野菜 玉子焼き コンソメスープ	チキンの竜田揚げおろしソース・生野菜 南瓜の和風あんかけ 茎わかめ 玉ねぎの味噌汁	白身魚のエスカベッシュ・生野菜 鶏つくねと白菜の煮物 沢庵	和風オムライス クリームコロッケ・生野菜 しば漬け コンソメスープ
27日	28日	29日	30日	31日			
スペイン風オムレツ・生野菜 ミートローフ ズッキーニー浅漬け 巻麩の澄まし汁 * レモンロールケーキ	カレーの煮つけ・生野菜 白菜のお浸し トマト中華風味 具たくさん味噌汁 梅ひじきご飯	プリの幽庵焼き・生野菜 マッシュポテト 胡麻昆布 大根の赤だし	豚ときのこの生姜炒め・生野菜 甘辛大根きんぴら 白菜漬け キャベツの味噌汁	トマトコロッケ・生野菜 小松菜のとろみあん 茎わかめの佃煮 シメジの味噌汁	にゅうめん おにぎり 胡麻昆布 レンコンの天ぷら・甘辛たれ・生野菜		