



食事メニュー

2019年5月

# ふるむの里

日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	
			もも肉のハニーマスタード・生野菜 もやしきゅうりのナムル 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	鯖の塩焼き・生野菜 長芋ときゅうりの梅肉和え 白ネギの中華スープ	鶏天の甘辛たれ・生野菜 南瓜サラダ 水菜の漬け物 筍の味噌汁	カレーのねぎソース・生野菜 ピーマンとナスの煮物 玉子豆腐 ジャガイモの味噌汁	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
筍ごはん 白身魚のフライ・生野菜 レンコンきんぴら しば漬け わかめの味噌汁 *抹茶スフレ	厚揚げと春キャベツのチャンプル 里芋の田楽 小松菜の中華スープ りんご	鶏もも肉のミートソース・生野菜 とうふ真丈とほうれん草の煮物 きゅうりの塩昆布和え 白ネギの味噌汁	豚バラの蜂蜜味噌漬け焼き・生野菜 オクラの和え物 玉子豆腐 大根と厚揚げのすまし汁	肉じゃが ふきと厚揚げの煮物 はんぺんのすまし汁 甘夏	鯖の味噌汁・生野菜 お芋さんサラダ 白菜の漬け物 大根のすまし汁	八宝菜 青菜の胡麻和え 玉子豆腐 白ネギの中華スープ	鶏のクリームソースかけ・生野菜 南瓜の煮物 茄子の味噌汁 オレンジ
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
シルバーの西京焼き・生野菜 豚とぜんまい煮 ゴマ豆腐 花麩のすまし汁 *黒糖蒸しパン	豚高菜チャーハン 大根と高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 オレンジ	茄子と長芋つみれの煮物 ブロッコリーとカニカマのサラダ べったら漬け ブナピーの中華スープ	ふくさ焼き・生野菜 ほうれん草の胡麻和え 筍の佃煮 もやしの味噌汁	焼うどん おにぎり 小松菜の煮びたし 玉子のすまし汁	とん平焼き・生野菜 けんちん煮 水菜の漬け物 白ネギの中華スー プ	ロール白菜コンソメ煮・生野菜 ポ テトサラダ フルーツヨーグルト わ かめの味噌汁	きつね丼 肉団子・生野菜 花麩の すまし汁 りんご
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
トマトソースハンバーグペンネ・生野 菜 茄子と大葉のお浸し たたききゅうりの梅肉和え 玉ねぎの中華スープ *パンブキンケーキ	あじの柚子醤油焼き・生野菜 卵の花 漬物薄あげの味噌汁	鮭の石狩風煮物 ほうれん草と白菜のお浸し しば漬 け 白ネギと薄あげの味噌汁	焼きチーズカレーチキン・生野菜 白菜の中華とろみあん かつば漬け ブナピーのすまし汁	大根と玉子と豚の角煮・生野菜 野菜ビーフン 南瓜の味噌汁 りんご	お好み風つくね・生野菜 白菜のゆかり和え 切り干し大根煮物 厚揚げの味噌汁	マーボ茄子 スクランブルエッグ かつば漬け キャベツの味噌汁	鮭のおろしポン酢・生野菜 茄子ときゅうりの和え物 ゴマ昆布 巻麩の味噌汁
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
野菜炒め はんぺんとレタスの明太マヨサラダ かつば漬け 白菜の味噌汁 *黒糖饅頭	カレーライス 玉子豆腐 カニカマサラダ わかめのコンソメスープ	ゆで鶏の香味ソースかけ・生野菜 五目煮 ゴマ昆布 厚揚げの中華スープ	鯖の塩焼き・生野菜 ブロッコリーのにんにくソテー しば漬け 玉ねぎの味噌汁	赤魚の塩焼き・生野菜 ローストビーフとポテトの炒め物 きゅうりの梅昆布和え しめじの味噌汁	スパイシーチキン・生野菜 キャベツ・きゅうりのゆかり和え 薄あげの味噌汁 ハネジューメロン	ワラサの照り焼き・生野菜 マカロニサラダ 白菜漬け 椎茸のすまし汁	