

1日から16日まで

5月献立表

今月の見どころ！
食どころ！

屋根より 高い こいのぼり

空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。厚食には「端午の節句御膳」をご用意させて頂きました。また、八十八夜には、「茶そば」をご用意させて頂きます。その他、筍、そら豆、ふきを使った旬のお料理をご提供致します。



東魚ウエリナケア尾山台

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
和朝食	濃厚ハッシュドビーフ ハムエッグ 胡瓜の袖子和えのり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	八十八夜は茶そばをご提供 野菜ソテー ポイルウイナー添え 法蓮草とささみの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ふっくら食感に仕上げました オープンオムレツ スナッフえんどうのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	人気のサンドイッチを 海老真丈と野菜の含め煮 し納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	まろやかな胡麻だれで スクランブルエッグ野菜添え 小松菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	クリーミーに仕上げました ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	彩り豊かな八宝菜 肉団子と野菜の煮物 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	玉ねぎの甘みを引き出しました ベーコンエッグ スナッフえんどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え 法蓮草とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッフえんどうのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	海老真丈のコンソメ煮 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	完熟トマトスープ煮込み 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	鶏肉の塩焼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	お楽しみ麺の日：八十八夜 香り豊かな 茶蕎麦 ごま味噌田楽 赤子のさっぱりおろし和え 赤飯	鶏肉のもろみ味噌焼 がんもどきの煮物 新玉葱と隠元のポン酢和え 御飯 お吸い物	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アスパラのガーリックソテー レタスとレズンのサラダ 人參の無水ポタージュ	豚肉の味噌漬焼 茄子の旨煮 フロッコリーの梅おかか和え 御飯 お吸い物	クリーミーミートドリア 法蓮草のソテー アボカドとフルーツのサラダ ビーンズスープ	彩り野菜の八宝菜 春巻 御飯 にらのスープ フルーツ	無水調理の日 ポークグリル オニオンソース グリル野菜 ハルサミソース グリーンサラダ、バターライス さつま芋のポタージュ無水仕立て
夕食	ワッフル ハッシュドビーフ 海老と彩り野菜のサラダ パセリライス 大麦入りスープ ピーチムース	牛乳ぶりん ラムネジュレ添え	もみじまんじゅう	ココアプリン	黒糖まんじゅう	ロールケーキ	水ようかん	シヨアゼリー
和朝食	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれの含め煮 隠元のしらす和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜の生葉和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソースがけ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入りオープンオムレツ アスパラサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え かぶのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	海老と野菜のソテー ポテトサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 隠元のしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウイナーと野菜のコンソメ煮 カリフラワーのオーロラソースがけ パン フルーツ 牛乳	空豆入りオープンオムレツ アスパラサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	甘辛牛丼 温泉卵のせ 長芋の白煮 フロッコリーのなめ茸和え 味噌汁	京風おぼろうどん 里芋の明太マヨ焼き 白菜のゆかり和え 稲荷寿司	鯖の塩焼 ピーマンの当座煮 白菜の袖子和え 炊き込み御飯 豚汁	ポークソテー マスタードクリームソース 国産きのこのマリネサラダ パン カレー風味スープ りんごの赤ワイン煮	野菜たっぷりソース焼きそば しゅうまい三種盛り 白湯スープ 杏仁豆腐	母の日イベントメニュー シエフおまかせメニュー	豚肉の温しゃぶ おろしポン酢 連根の山椒炒め 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	まぐろとねぎとろの二色丼 小海老とフロッコリーの炒め物 白菜の生葉和え 豚汁
夕食	どらやき ほっけの柚庵焼 切干大根の煮物 土佐納豆 御飯 春キャベツと新玉葱の味噌汁	クレープ (パニラ) 手ごねハンバーグ完熟トマトソース 胡桃のサラダ ライス ジュリエンスープ レモンティゼリー	ねりきり 柔らかヒレカツ お出汁香のとうろ 香の物 麦御飯 味噌汁	豆乳プリン 黒蜜かけ 鯉の香味焼 筍の昆布だし炒め 大根と豆腐の和え物 御飯 味噌汁	ドームケーキ (カスタード) 鶏肉の梅しそ焼 新じゃが芋の煮ころかし 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	母の日スイーツ 炙りつくねの味噌風味焼 五目真丈の含め煮 ちんげん菜の辛子和え 御飯 お吸い物	コーヒーゼリー めばるの葱バターソース グリルベーコンのシーザーサラダ パセリライス 白いんげん豆のポタージュ フルーツ	今川焼 (こしあん) Dr's Kitchen 鶏むね肉の塩焼 胡桃入り豚と牛蒡の金平 玄米御飯、味噌汁 フルーツ

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	手作りのキャベツ入りメンチカツ	無水で素材の甘みが引き立ちます	銀座おでのらの味を	生姜をしっかり効かせました	ふっくら焼き上げました	健康増進メニュー	旬の野菜と海老を天ぷらで	中華の定番！麻婆豆腐
和朝食	スケソウダラの西京漬 温野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 ちんげん菜の和え物 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 スナップえんどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 胡瓜のゆかり和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉回子と根菜の煮物 ブロッコリーのお浸し 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え トマトとアボカドのサラダ 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 福元とハムのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	からすかいらいのパター焼 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	キッシュ風 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 福元とハムのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	葱と生姜のあつたかにゆめん しらす入り卵焼 青菜御飯 フルーツあんみつ	無水調理の日 無水チキンカレー 福神漬・らっきょう ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ、ブルーベリーヨーグルト	鯖の菜種焼き ぜんまいの炒め煮 小松菜のピーナツ和え 御飯、味噌汁	ハムチーズとフルーツサンド お豆と野菜のトマト煮 レタスとトレビスのサラダ フレンチオニオンスープ	炙りつくねの味噌風味焼 五目真丈の含め煮 ちんげん菜の辛子和え 御飯 お吸い物	香キャベツとベーコンのクリームスパゲティ フレンチサラダ 洋風卵スープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	豚肉の味噌漬焼 運根のたらこ炒め 法蓮草のなめ茸和え 御飯 お吸い物	牛肉と野菜の醤油麹炒め 炊き合わせ ツナと三つ葉のおろし和え 御飯 味噌汁
夕食	レアストロベリーケーキ キャベツ入りビーフメンチカツ 若竹煮 しらすの梅かつお和え 御飯 味噌汁	ワッフル ほっけの塩焼 茄子と竹輪の炒め わかび豆腐 空豆御飯 味噌汁	チンジャオロース 水ぎょうざ 春雨サラダ 御飯 わかめスープ	バウムクーヘン 豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 車麩と野菜の含め煮 お豆のしそ風味 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ) 鯨の若狭焼 長芋の塩炒め 厚揚げときのこのピリ辛炒め 小松菜としらすの和え物 ひじきと小海老の混ぜ御飯、味噌汁	カステラ 骨元氣 鶏肉のきなこ照り焼 厚揚げときのこのピリ辛炒め 小松菜としらすの和え物 ひじきと小海老の混ぜ御飯、味噌汁	フルーツグラタン 海老天とアスパラの天麩羅 さつま芋の甘煮 福元と新玉葱のさきみ和え 御飯 味噌汁	全国お菓子めぐりの旅 麻婆豆腐 蟹しゅうまい ザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ
	玄海灘産のあじとともに	スパイス香るフライドチキン	手作りのミートローフを	柚子胡椒の香りで	彩り鮮やかならしし寿司を	丁寧に巻きました	夏を前に最後の刺身をご提供	
和朝食	竹輪と野菜の煮物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナップえんどうのお浸し 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 しらすとささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 アスパラサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ポトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナップえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ しらすとささみのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 アスパラサラダ パン フルーツ 牛乳	
昼食	かわり味噌の日 福岡玄海灘産あじのたたき丼 がめ煮 焼き茄子のゼリー寄せ 九州味噌の味噌汁	無水調理の日 フライドチキン コーンとレタスのサラダ、パン じゃが芋の無水ポタージュ フルーツ	甘辛お揚げのきつねそば 長芋のねぎ味噌焼 白菜としらすの和え物 路入り炊き込み御飯	ルウエー鯖の塩焼 金平ごぼろ ブロッコリーのおかか醤油 御飯 味噌汁	鶏肉と根菜の旨煮 茄子の生姜炒め ひじきの白和え 御飯 味噌汁	メバルのムニエル レモンバターソース オリーブとレタスのサラダ パセリライス ミネストローネ ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉の香味焼 運根の塩炒め 若布と白菜の酢の物 御飯 味噌汁	
夕食	ヨーグルトゼリー 豚肉の黒酢はちみつソース いかとヒーマンの炒め しらす菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	レアチョコケーキ あぶらかいれの生姜煮 ちんげん菜とエリンギのオイスター炒め 小粒納豆 御飯 豚汁	クレープ (魚) ミートローフ 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス コンソメ野菜スープ コーヒゼリー	クリームプッセ 豚肉の柚子胡椒焼 大豆の炒り煮 香キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁	フルーツ (肥後グリーンメロン) 彩り五目ちらし寿司 新じゃが芋とコーンのかき揚げ スナップえんどうのしらす和え 豚汁	ロールケーキ 牛肉の野菜巻き 切干大根の煮物 長芋と胡瓜の和え物 御飯 味噌汁	抹茶ようかん 旬さかなの日 金華かつおのお刺身 茶碗蒸し 法蓮草の胡桃和え 御飯、赤だし	

栄養メモ

大型連休のあとは疲労感から食欲不振になることがあります。疲労回復を助けてくれる硫化アリルは、玉葱に豊富に含まれています。熱に弱いため、生で食べるのがおすすめです。甘味が強く、生で食べることでできる新玉葱や旬の野菜を食べて、元気に乗り切りましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

- 2日 昼食 お楽しみ麺の日「八十八夜：茶そば」
- 14日 昼食 イベントメニュー
- 14日 おやつ 母の日スイーツ
- 16日 夕食 Dr's kitchenメニュー

- 19日 おやつ おうちで外食気分の日「銀座おでのら抹茶プラマンジェ」
- 22日 夕食 健康増進メニュー「骨元氣」
- 25日 昼食 かわり味噌の日「九州味噌」
- 31日 夕食 旬さかなの日「金華かつおのお刺身」

母の日 Mother's Day

母を亡くした少女が母親に感謝の気持ちを購入「母の日」を提案したことから、1914年にアメリカで始まり、日本では1931年から始まりました。当初は、昭和天皇の皇后の誕生日である3月6日だったそうです。その後、日本でも5月の第2日曜日が母の日となりました。母に感謝を。いつもありがとうございます。

- 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
- 献立は都合により変更する場合がございます。

