

予定献立表 2026年5月



阿久和地域
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土
					<p>1 中華丼 大根の煮物 わかめの酢の物 中華スープ フルーツ 527kcal</p> <p>2 メバルの縁あんかけ れんごんの塩麹炒め スナッフえんどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 504kcal</p>	
<p>3 鶏肉の山椒焼き さつまいもの煮物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁 漬物 525kcal</p> <p>4 カレーの梅煮 春雨の炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 527kcal</p>		<p>5 トマトのチキンライス オムレツ ポテトサラダ 冬瓜のカレースープ フルーツ(オレンジ) 571kcal</p>	<p>6 海鮮中華炒め シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ フルーツ 538kcal</p>	<p>7 アジフライ 麩の卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯 けんちん汁 漬物 535kcal</p>	<p>8 鶏と玉ねぎの春香にゅう麺 かぼちゃの煮物 小松菜のおかか和え ご飯(小) 523kcal</p> <p>9 豚肉の生姜焼き風 冬瓜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 515kcal</p>	
<p>7フルーツのパウンドケーキ</p>		<p>ミニバックカスタードワッフル</p>	<p>しっとりどら焼き(こしあん)</p>	<p>バームクーヘン(チョコ)</p>	<p>ストロベリーゼリー(フルーツ)</p>	<p>ふんわりバターケーキ</p>
<p>10 山菜の卵とじ丼 きんぴらごぼう フロッコリーと干しエビの和え物 味噌汁 漬物 516kcal</p>	<p>11 肉じゃが キャベツのソテー わかめと菊の酢味噌和え 赤飯風小豆ご飯 すまし汁 542kcal</p>	<p>12 鶏肉のバーベキューソース れんごんの煮物 チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 524kcal</p>	<p>13 たらこのタルタル焼き 里芋の煮ころがし おくらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 513kcal</p>	<p>14 肉ごぼううどん ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 502kcal</p>	<p>15 白身魚のクリームソースかけ なすのトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ 514kcal</p>	<p>16 鶏つくね きのこの和風炒め 黒豆もやしのサラダ ご飯 のっぺい汁 フルーツ 523kcal</p>
<p>もみじまんじゅう</p>	<p>ハンバーグ(ホイップ・ストロベリーソース)</p>	<p>オレンジゼリー(フルーツ)</p>	<p>ミニバックココアワッフル</p>	<p>杏仁豆腐(フルーツ)</p>	<p>フルーツのパウンドケーキ</p>	<p>大納言(黒ごま)</p>
<p>17 揚げ出し豆腐 いわしつみれの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 541kcal</p>	<p>18 卵とじそば さつまいもの煮物 フロッコリーのサラダ ご飯(小) 582kcal</p>	<p>19 ハンバーグ オニオンソース ピーマンソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 514kcal</p>	<p>20 初夏のチキンカレー きのこソテー キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ 福神漬け フルーツヨーグルト 650kcal</p>	<p>21 豆腐ステーキえびあんかけ 鶏レバーのしぐれ煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物 564kcal</p>	<p>22 さばの煮付け きんぴらごぼう スナッフえんどうのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 511kcal</p>	<p>23 豚かつ さつまいもの炒め物 豆サラダ ご飯 和風スープ フルーツ(バナナ) 560kcal</p>
<p>しっとりどら焼き(カスタード)</p>	<p>レモンケーキ</p>	<p>バームクーヘン</p>	<p>パンロアソースストロベリー(ストロベリーソース)</p>	<p>くずまんじゅう(こしあん)</p>	<p>ミニカスタードワッフル</p>	<p>オレンジゼリー(フルーツ)</p>
<p>24 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の煮物 黒豆もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 505kcal</p>	<p>25 豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁 フルーツ 558kcal</p>	<p>26 たらのみぞれあんかけ ミニコロッケ フロッコリーのサラダ ご飯 豚汁 漬物 502kcal</p>	<p>27 野菜タンメン かぶの味噌かけ 冷奴 ご飯(小) 514kcal</p>	<p>28 鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ 539kcal</p>	<p>29 和風玉子焼き 麩と野菜の煮物 きらびサラダ ご飯 味噌汁 漬物 569kcal</p>	<p>30 あじの梅風味蒲焼き ピーマンのおかか炒め 大根サラダ そら豆ご飯 トマトと卵のスープ 533kcal</p>
<p>杏仁豆腐(フルーツ)</p>	<p>バームクーヘン(チョコ)</p>	<p>しっとりどら焼き(こしあん)</p>	<p>ふんわりバターケーキ</p>	<p>ストロベリーゼリー(フルーツ)</p>	<p>もみじまんじゅう</p>	<p>レモンのしっとりケーキ(ホイップクリーム)</p>
<p>31 豚肉と冬瓜の煮物 竹輪の磯辺炒め 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 525kcal</p>						
<p>青りんごゼリー(フルーツ)</p>						