

# マウス・マウスデイサービスセンター

# 5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 お休み	2日 他人井 じゃこの酢の物 味噌汁 フルーツポンチ	3日 ごはん タラのフリッター 人参とシーチキンの炒め物 玉ねぎとわかめの和え物 味噌汁	4日 ごはん 和風ポトフ さつまいものマッシュサラダ キャベツのおひたし キウイのシロップ漬け	5日 ひじきごはん さんまの塩焼き サラダ 大根の煮物 なめこの味噌汁	6日 ごはん 厚揚げの甘味噌炒め もやしの和え物 中華野菜スープ オレンジ寒天	7日 ごはん サバの味噌炒め ジャガ芋サラダ 人参と三つ葉の胡麻和え 清し汁
8日 お休み	9日 ごはん 鯖の梅照り焼き 竹輪ときゅうりの酢の物 里芋のバター醤油焼き しめじの清し汁	10日 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜となめたけの和え物 キャベツサラダ 味噌汁	11日 ごはん 竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え わらびと揚げのうすだし 味噌汁	12日 ごはん 鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ寒天	13日 ごはん メカジキのソテー さっと和え ポテトサラダ 野菜スープ	14日 ごはん 豚肉の焼き肉風 ふきの酢味噌和え 人参と青菜の和え物 三つ葉の清し汁
15日 お休み	16日 ごはん 豚肉と茄子の甘味噌炒め 胡麻豆腐 キャベツと玉ねぎのおかか和え 味噌汁	17日 ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 人参のナムル 春雨といんげんの中華和え 卵スープ 桃のヨーグルト	18日 ごはん 牛肉とピーマンの中華風炒め物 さつまいものレモン煮 白菜の浅漬け きくらげのスープ	19日 ごはん ぶりのクルミ味噌かけ ブロッコリーとコーンのマヨ和え 五目きんぴら 清し汁	20日 チキンカレー キャベツと茗荷の和え物 ブルーベリーヨーグルト	21日 ごはん 鮭と青梗菜のクリーム煮 温野菜のドレッシング和え 味噌汁 バナナ
22日 お休み	23日 鶏五目ごはん サバの胡麻醤油焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	24日 ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 長いもの海苔和え 清し汁 コーヒー寒天	25日 さんまの蒲焼丼 大根サラダ 味噌汁 キウイとみかん	26日 ごはん 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の卵とじ シュウマイ 味噌汁	27日 ごはん 鯖の甘辛焼き 大根と昆布の和え物 五目豆 キャベツの味噌汁	28日 ごはん 鶏肉と卵の味噌煮 トマトときゅうりのドレッシング和え 千切りジャガイモのソテー 清し汁
29日 お休み	30日 ごはん 豆腐と白菜の旨煮 ほうれん草のワサビ和え 豚汁 コンポート	31日 ごはん ぶりの塩焼き 里芋の胡麻和え キャベツとほうれん草のバター炒め しめじの味噌汁				

\* 天候の都合等により、献立が変更する場合があります。予めご了承ください。

|