

月間献立表

2023年05月

フォレストホーム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	<p>●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 十品目のうま煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 春キャベツのホイコーロー ナムル 中華コーンスープ バナナヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のソテーきのこあんかけ 豆腐サラダ じゃがいもとししとうの甘辛煮 きざみたくあん</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚の木の芽みそ焼き ほうれん草の白和え すまし汁(卵豆腐) マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉と茹で野菜のゴマだれ さつま芋と昆布の煮物 なす田楽 べつたら漬 みかん</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 ふきと湯葉の含め煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉とれんこんの旨煮 きゅうり酢の物(やわらかイカ) みそ汁(小松菜) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 海老フライ ポテトサラダ チーズオムレツ みかん</p> <p>●3時 アップルティー</p>	<p>●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 甘辛だれのチキンソテー 菊菜のやまぶき和え けんちん汁 キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鯖の蒸し物 ピリ辛こんにゃく 煮物(高野 ふき) 洋梨缶詰</p> <p>●3時 レモンケーキ</p>	<p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 千切大根煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 山菜おこわ 鯛の煮付け ローストポークと菜の花和風サラダ 山芋短冊揚げ フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉 ほうれん草舞茸おかか和え わかめスープ</p> <p>●3時 かしわもち風プリン</p>	<p>●朝食 加タード<sup>®</sup> クリームパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ポークチャップ 大豆煮豆 コンソメスープ みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 筍のみそ和え ミニそうめん りんごシロップ煮</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>
7	8	9	10	11	12	13
<p>●朝食 季節のジャムパンブルーベリー 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 このは井 みそ汁(オクラ) きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜塩昆布和え 煮浸し やわらか水ようかん</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 かつば漬 野菜豆 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鱈の天ぷら 天つゆ 浸し(なすび) あんかけ卵豆腐 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉甘辛生姜焼き 春雨酢物 みそ汁(菜の花) みかん</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 枝豆とひじきの和風ハンバーグ ほうれん草と千切大根<sup>®</sup> 和え あさりのみそ汁 キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き たまねぎサラダ さつま芋の甘露煮 パイン&amp;マンゴー</p> <p>●3時 ミニどら焼き</p>	<p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かじきまぐろのごまポン照り焼き キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそそぼろ煮 なす漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉と茄子の香味じょうゆ炒め 水菜サラダ かき玉スープ りんごシロップ煮</p> <p>●3時 ココアムース</p>	<p>●朝食 ミニ抹茶ツイスト 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 赤飯 開き海老のベシャメルフライ アスパラと甘夏<sup>®</sup>のサラダ 空豆と新じゃがのソテー 煮豆(金時豆) 抹茶プリン</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚ときこの煮付け 桜海老とほうれん草の浸し みそ汁(かぼちゃ)</p> <p>●3時 はちみつレモン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 かぼちゃのそぼろ煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん マーボー豆腐 浅漬サラダ ワタンスープ フルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 塩さば きゅうりの梅肉和え 里芋と筍の当座煮 白菜漬</p> <p>●3時 ミルクティー</p>	<p>●朝食 ホワイミルク 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭の菜種焼き 大根ごま油いため すまし汁(ゆば) もも</p> <p>●夕食 ごはん 鶏つくねの照り焼き トマトとしらすのサラダ ひじき煮 野沢な漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>●朝食 抹茶あずき 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 エビピラフ クリームコーンスープ フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 八宝菜 アスパラのごまドレッシング<sup>®</sup> 和え 煮豆(五目煮豆) 芝漬</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 梅干 いわししぐれ煮 小松菜のおひたし ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯛のとろろ蒸し 酢みそ和え 高野豆腐卵とじ さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん ひじきのちらし寿司 筑前煮 赤出し汁 洋梨缶詰</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ほうれん草ソテー ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ビーフカレー ツナ卵サラダ カルピスゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 豆苗の浸し すまし汁</p> <p>●3時 マルチビタミン入りレモネード</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 木の実和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の塩こうじソテー 和風サラダスパゲティ ふきと筍のきんぴら つぼ漬</p> <p>●夕食 ごはん 五目ニラ玉 蒸しナスのバンバンジー チンゲン菜のスープ パイナップル</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 さつま芋と豆の<sup>®</sup>マスタド<sup>®</sup> 和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん トマト風味の洋風肉豆腐 ブロッコリーのチーズ焼き みそ汁(大根) 刻みタカナ漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のクリームコーン焼き ピーナツ和え キャベツと海老の炒めもの 白桃とみかん</p> <p>●3時 マスカットゼリー</p>	<p>●朝食 粥 梅干 野沢な漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん メバルのはちみつ醤油煮 大根の酢の物 青菜のソテー マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん みそだれチキンカツ グリーンサラダ ほうれん草と大豆のスープ</p> <p>●3時 牛乳ケーキ</p>	<p>●朝食 くるくるあまおう苺 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 海老と空豆のかき揚げ 新じゃがとあさりの煮物 とろろ茶そば 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん とんべい焼き 大根サラダ みそ汁(なす)</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>

月間献立表

2023年05月

フォレストホーム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>21</p> <p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 五目チャーハン わかめスープ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん ぶりのみりん焼き 冷奴 千切りごぼうと野菜の炒め煮 かつば漬 ●3時 コーヒーゼリー</p>	<p>22</p> <p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 だし巻卵 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛すき煮 トマトとワカメの酢の物 みそ汁(長芋) りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 友禅豆腐 浸し(ゆず風味) なすそぼろ味噌かけ 桃 ●3時 りんごジュース</p>	<p>23</p> <p>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん あじの南蛮漬け 海藻サラダ キャベツと平天の煮物 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース ポテトサラダ みそ汁(菊菜) 桃 ●3時 カルピスウォーター</p>	<p>24</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 ちりめん山椒 さつまいも甘露煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 天ぷら山菜うどん 炒り豆腐 アロエヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し ハイカラ和え 赤出し汁 ●3時 ふんわりきなこムース</p>	<p>25</p> <p>●朝食 ジャムパン 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 西京漬け焼き キャベツの千草漬け おから煮 みかん</p> <p>●夕食 ごはん お好み焼き 辛子和え みそ汁(大根 えのき) ●3時 黒糖饅頭</p>	<p>26</p> <p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん ひじき煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん タラのたらこソース かぼちゃと豆のサラダ 根菜の豆乳みそスープ 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カテージチーズ和え ピーマンと白滝の甘辛煮 パイナップル ●3時 レモンティー</p>	<p>27</p> <p>●朝食 チョコカスター 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん チーズオムレツ 豆腐サラダ みそ汁(キャベツベーコン) 白菜松前漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のワケ生姜醤油漬け おろし和え じゃがいも土佐煮 洋梨缶詰 ●3時 フルーツオーレ</p>
<p>28</p> <p>●朝食 パーム 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 カレーピラフ きのこクリームスープ キウイ</p> <p>●夕食 ごはん 焼き餃子 ほうれん草の中華風 さつま芋金平 きざみ高菜 ●3時 ミルクプリン</p>	<p>29</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 ほうれん草の白和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かぼちゃコロッケ オクラとささみの和風サラダ 大根の利休煮 黄桃と洋ナシ</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のフリカッセ 三度豆のゴマみそ和え 野菜スープ ●3時 りんごジュース</p>	<p>30</p> <p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の辛子和え みそ汁(キャベツ厚揚げ) 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚と絹さやの卵とじ 酢物(胡瓜 かにかま) 揚げ出し豆腐(小鉢) 夏みかん ●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>31</p> <p>●朝食 粥 梅干 キューリ漬 なすの田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん サバのねぎソースかけ 豆苗お浸し ミニそうめん フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん ハンバーグトマトソース シーザーサラダ ほうれん草ソテー 野沢な漬 ●3時 クリームコンフェ</p>			