

	日	月	火	水	木	金	土	日
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
朝食	おじや ピルクル 大根の 練りみそかけ	かに雑炊 ピルクル 小松菜のツナ和え	おじや ピルクル モロヘイヤの ごま和え	かに雑炊 ピルクル 大根のコンソメ煮	おじや ピルクル 卵の花炒り	かに雑炊 ピルクル 大豆の洋風煮	おじや ピルクル 菜の花の白和え	おじや ピルクル 豆腐ナゲットの カレーあん
昼食	ごはん 牛乳 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの 和え物	ごはん ココア 筑前煮 イカと彩り野菜の カツ いんげんと鶏の 青じそ和え	ごはん 牛乳 チーズ入り ミートボール ソフトマカロニの クリーム煮 さつま芋のマリネ	ごはん ミルクティー 厚揚げの酢豚風 三色豆 青梗菜と蒲鉾の 和え物	ごはん 牛乳 さんま蒲焼き 炒り鶏 茄子のポン酢かけ	♪お楽しみデザート♪ ごはん コーヒー牛乳 鶏天ぷらの ジャポネソース 大根の煮物 白菜の搾菜和え	ごはん 牛乳 エビカツ 明太マヨはんぺん ハムのマリネ	ごはん ココア 白身魚の 香草焼き 竹輪の旨煮 長芋の おかず和え
おやつ	かぼちゃプリン	ぶどうゼリー	水ようかん (こしあん)	カップでヤクルト	プリン	果物(マンゴー)	芋ようかん	洋梨ゼリー
夕食	ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) 塩焼き鳥 菜の花の 和風和え	ごはん 味噌汁 (ねぎ・ワカメ) カレイの生姜煮 カリフラワーの トマトソース	ごはん 味噌汁 (豆腐・えのき) 鯖の甘醤油煮 かぼちゃの 豆そぼろかけ	ごはん 味噌汁 (ねぎ・しめじ) あじの カレームニエル ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 (麩・三つ葉) 焼肉風炒め しろ菜と竹輪の 和え物	ごはん 味噌汁 (芋・ワカメ) 照り焼き ハンバーグ 青菜の野菜ドレ	ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) 赤魚の味噌煮 和風蓮根	ごはん 味噌汁 (豆腐・しめじ) 牛肉の柳川風煮 青梗菜と人参の 和え物
※養価	1433kcal、食塩6.3g	1246kcal、食塩6.0g	1505kcal、食塩5.4g	1417kcal、食塩5.3g	1356kcal、食塩6.2g	1345kcal、食塩6.5g	1341kcal、食塩5.1g	1360kcal、食塩6.3g

♪母の日♪

5月12日は「母の日」

日頃お世話になっている大切なお母さんに感謝の気持ちを伝える日ですね
プレゼントを贈る人も多いと思いますが
プレゼントは花(カーネーション)のほかにお菓子や果物も人気のようです
お母さんありがとう



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>