



# ランチメニュー



- ・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
- ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

**はあむふるあたご**  
 テイサービスセンターさかえ

日

月

火

水

木

金

土

		<b>1</b> ごはん <small>赤口</small> 味噌汁 豚肉と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 大根の煮物	<b>2</b> ごはん <small>先勝</small> 味噌汁 アジフライ ポテトサラダ 車麩の煮付け	<b>3</b> <small>憲法記念日</small> いなり寿司 <small>友引</small> 味噌汁 卵の花の炒り煮 おひたし 漬け物	<b>4</b> <small>みどりの日</small> ごはん <small>先負</small> 味噌汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ サツマイモの甘煮	<b>5</b> <small>こどもの日</small> ごはん <small>仏滅</small> 味噌汁 鱈の南蛮漬け オムレツ 小松菜の和え物
<b>6</b> <small>大安</small> 	<b>7</b> ごはん <small>赤口</small> 味噌汁 鮭のクリーム煮 和風サラダ 蓮根の炒め物	<b>8</b> ごはん <small>先勝</small> 味噌汁 牛肉の炒め物 レタスのサラダ えび茶巾	<b>9</b> ごはん <small>友引</small> 味噌汁 八宝菜 厚焼き玉子 おひたし	<b>10</b> ごはん <small>先負</small> 味噌汁 煮物 もやしの和え物 金時豆	<b>11</b> ごはん <small>仏滅</small> 具たくさん汁 オムレツ 茄子の揚げ浸し 漬け物	<b>12</b> ごはん <small>大安</small> 味噌汁 生姜焼き 煮豆 塩昆布和え
<b>13</b> <small>赤口</small> 	<b>14</b> カレーライス <small>先勝</small> 味噌汁 刻み昆布の煮付け 大根サラダ	<b>15</b> <small>三条まつり</small> <small>仏滅</small> <b>大名行列見学予定</b>  <b>精進寿司</b>	<b>16</b> ごはん <small>大安</small> 味噌汁 豚ひきのつくね風 湯豆腐 コールスローサラダ	<b>17</b> ごはん <small>赤口</small> 味噌汁 豚カツ 大根の煮物 舞茸と人参のきんぴら	<b>18</b> ごはん <small>先勝</small> 味噌汁 赤魚の香味蒸し <small>じゃがいもとウインナーの炒め物</small> ほうれん草の胡麻和え	<b>19</b> ごはん <small>友引</small> 味噌汁 カレイのもと焼き 切干大根の煮物 もやしの炒め物
<b>20</b> <small>先負</small> 	<b>21</b> ごはん <small>仏滅</small> 味噌汁 鶏肉のソテー 野菜のスープ煮 蒸し茄子	<b>22</b> ごはん <small>大安</small> 味噌汁 コロッケ 中華サラダ 煮豆	<b>23</b> ごはん <small>赤口</small> 味噌汁 すき焼き風 キャベツのサラダ 焼売	<b>24</b> ごはん <small>先勝</small> 味噌汁 ハンバーグ 市松煮 黒豆	<b>25</b> ごはん <small>友引</small> 味噌汁 トラウトの煮付け 和風炒め 白菜の和え物	<b>26</b> ごはん <small>先負</small> 味噌汁 ささみの揚げ物 白菜の煮物 かぼちゃサラダ
<b>27</b> <small>仏滅</small> 	<b>28</b> ごはん <small>大安</small> 味噌汁 豚肉のくわ焼き ひじきの煮物 きゅうりとツナのサラダ	<b>29</b> ごはん <small>赤口</small> 味噌汁 鯖の味噌煮 野菜炒め フレンチサラダ	<b>30</b> ごはん <small>先勝</small> 味噌汁 白身フライ ほうれん草のソテー しゃぶしゃぶサラダ	<b>31</b> ごはん <small>友引</small> 味噌汁 ホッケの塩焼き 変わり浸し <small>じゃがいもとひじきの炒め物</small>		

新緑が美しい、さわやかな季節となりました。  
 気温が急激に高くなる日も増えてきます。朝食はしっかりと、水分もこまめに摂り、元気に活動したいものですね♪

端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわ餅」が定番です。

かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。

かしわもちのほか、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や

宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べるそうです。さかえでも、おやつにかしわ餅をお出しする予定です。

