

	平成30年 5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)	5月6日(日)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	竹輪と野菜の煮物	チキンボールと野菜の煮物	生揚げの生姜煮	田舎煮	卵の花	つみれの煮物	ウィンナーと野菜のソテー	豆腐のそぼろ煮	さんまの蒲焼	炒り卵	はんぺんの煮物
	白菜のしそ風味和え	大根の和え物	カリフラワーのゆかり和え	キャベツの和え物	ちんげん菜のお浸し	いんげんの辛子和え	オクラのおかか和え	ほうれん草の磯和え	キャベツのごま醤油和え	白菜の梅和え	もやしのゆず風味和え
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	牛乳	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	ご飯	味噌らーめん	ご飯	ご飯	☆季節食☆ 		ご飯	ご飯	ハヤシライス	◎セレクト食◎	ご飯
	豚肉の生姜炒め	焼売	干草焼き	チキンカツ	豚肉のスタミナ炒め	白身魚の南蛮漬け	野菜サラダ	A:鶏肉の照り煮	カレイのねぎ味噌焼き	肉豆腐	
	五目金平	中華サラダ	里芋の煮物	マカロニサラダ	青菜の煮浸し	さつま芋サラダ	福神漬け	B:赤魚の煮付け	冬瓜の煮物	青菜のごまあえ	
	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	れんこんの高菜炒め	漬物	漬物	
味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	漬物 味噌汁	漬物	漬物		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	手作り鶏つくね	ほっけの塩焼き	かれのい塩麹焼き	ホキの野菜蒸し	揚げ豆腐の蟹あん	親子煮	鶏肉の旨焼き	たららの柚香煮	牛肉とピーマンの炒め物	豚ニラ炒め	サワラの山椒焼き
	ひじき煮	青梗菜のソテー	茄子の挽肉炒め	ぜんまいの煮物	蓮根のピリ辛炒め	もやし中華和え	大根の煮物	ひじき煮	里芋の土佐煮	カリフラワーの旨煮	南瓜の含め煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
オレンジ	林檎コンポート	白桃コンポート	人参ゼリー	パイコンポート	バナナ	黄桃コンポート	白桃コンポート	フルーツカクテル	パイコンポート	マンゴーコンポート	
	5月12日(土)	5月13日(日)	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)	5月21日(月)	5月22日(火)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ホタテ雑炊	ご飯	ご飯
	ツナと大根の煮物	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	納豆	海老と野菜の炒め物	野菜の卵とじ	田舎煮	つみれの煮物	いり豆腐	卵の花	さんまの蒲焼	えび団子の煮物
	いんげんの和え物	青菜のお浸し	竹輪と冬瓜の煮物	オクラのしそ風味和え	ちんげん菜のおかか和え	キャベツのゆかり和え	青菜のお浸し	いんげんの山椒和え	オクラの和え物	小松菜のわさび和え	白菜のごま醤油和え
	うめびしお	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	ふりかけ	たいみそ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	
昼	食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆ 		チャーハン
	ポトフ	アジのごま味噌焼き	とんかつ	家常豆腐	かれのいとろろ蒸し	八宝菜	たぬきそば	ご飯	サワラの照り焼き	焼き餃子	白身魚のミモザ焼き
	菜花と卵のサラダ	ピーマンの金平	ぜんまいの煮物	中華和え	茄子の挽肉炒め	シューマイ	白菜の梅和え	五目煮	中華サラダ	カリフラワーのソテー	
	ブルーベリージャム	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	わかめスープ	漬物	
コーンスープ	清汁	味噌汁	清汁	味噌汁	中華スープ		味噌汁		味噌汁		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のバター醤油	豚肉と春雨の旨煮	かに玉	鮭の塩麹焼き	鶏もものこってり煮	さばの味噌煮	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	鶏肉のマヨネーズ焼き	肉団子の酢豚風	肉じゃが	鶏肉とキャベツ味噌炒め
	花野菜サラダ	春巻き	ナムル	里芋の柚子味噌かけ	大根サラダ	きゅうりの酢の物	ポテトサラダ	マリネサラダ	海老と青梗菜の旨煮	菜花のお浸し	切干大根の煮物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
バナナ	みかんコンポート	マンゴーコンポート	林檎コンポート	人参ゼリー	バナナ	洋梨コンポート	みかんコンポート	白桃コンポート	パイコンポート	マンゴーコンポート	
	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)	5月27日(日)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	管理栄養士よりコメント	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのこ雑炊	ご飯	 五月病 暖かな日差しが心地よい“春”を迎え、一方で新しい事も多く、疲れも溜まりやすい時期。食べ物で解消するなら、ライラ防止のカルシウムと、ストレス撃退の為ビタミン・ミネラルを十分摂って下さい。合わせて心の持ち方も大切。「怒らない」「あわてない」「クヨクヨしない」が健康3ヶ条！！素敵な春～初夏をお迎え下さい。	
	豆腐のそぼろ煮	スクランブルエッグ	ウィンナーと野菜の炒め物	肉団子の煮物	高菜納豆	さつま揚げの煮物	はんぺんの煮物	ツナとじゃが芋の煮物	ウィンナーと野菜の炒め物		
	ほうれん草の和え物	もやしのゆかり和え	青梗菜のお浸し	いんげんのごまあえ	竹輪と青菜の煮物	ほうれん草サラダ	大根の和え物	いんげんの和風サラダ	オクラの辛子和え		
	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	ふりかけ		
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳			
昼	ご飯	ショコラツイスト	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	☆郷土料理☆		ご飯	
	豚肉のすき煮	マカロニサラダ	魚のカレー風味焼き	麻婆豆腐	ほっけの塩焼き	タンドリーチキン	回鍋肉	ご飯	さばの漬け焼き		
	野菜サラダ	フルーチェ	ツナとオクラのサラダ	春雨サラダ	ぜんまいの煮物	かぼちゃサラダ	ナムル	とり天	五目豆煮		
	漬物	ミネストローネ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	がめ煮	漬物		
味噌汁		味噌汁	若布スープ	味噌汁	清汁	中華スープ	うめびしお 清汁	味噌汁			
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	桜えびのお魅入り卵焼き	炒り鶏	肉じゃがコロケ	たららの甘酢あんかけ	豚肉とピーマンの炒め物	白身魚のチリソース	黄金カレイの煮付け	ブリの照り焼き	鶏の治部煮		
	きゅうりの胡麻酢和え	ザーサイ冷奴	フロッキーのサラダ	ひじきの煮物	もやしのごまマヨ和え	冬瓜の含め煮	茄子の田楽	白菜の塩昆布和え	もやしの胡麻酢和え		
	漬物	しそ昆布	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
バナナ	人参ゼリー	オレンジ	フルーツカクテル	林檎コンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート	パイコンポート	白桃コンポート			

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい