

	令和元年 5月1日(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	しらす雑炊	御飯
	蒲鉾と野菜の炒め物	炒り豆腐	秋刀魚の蒲焼	田舎煮	ツナと野菜の煮物	チキンボールの煮物	ウインナーと野菜の炒め物	つみれの煮物	野菜の卵とじ	卵の花	大根のそぼろ煮
	オクラのしそ風味和え	白菜のお浸し	小松菜のわさび和え	カリフラワーのおかか和え	キャベツの和え物	ほうれん草の磯和え	白菜のしそ風味和え	青梗菜のおかか和え	オクラの山椒和え	もやしのゆかり和え	隠元のお浸し
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	牛乳	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	味噌汁 牛乳
昼	赤飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	◎セレクト食◎	御飯	野菜タンメン	御飯
	カレイの山椒焼き	鰯の甘酢あんかけ	ロールキャベツ	鮭のバター醤油焼き	☆お楽しみ献立☆ 鰻の梅煮	麻婆豆腐	A.鶏肉のマヨネーズ焼き	鰻の照り焼き	焼き餃子	鶏の治部煮	
	ピーマンの金平	ひじきの煮物	マカロニサラダ	ぜんまいの煮物	隠元の挽き肉炒め	ナムル	B.鮭のマヨネーズ焼き	ブロッコリーの蟹あんかけ	カリフラワーサラダ	胡瓜の酢の物	
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	マリネサラダ	しそ昆布		漬物	
味噌汁	味噌汁	コンスープ	清汁	味噌汁	中華スープ	漬物 コンソメスープ	味噌汁		味噌汁		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の旨焼き	肉じゃが	麩の卵焼き	肉団子の酢豚風	ホキの野菜蒸し	豚ニラ炒め	千草焼き	カレイの煮付け	鶏肉とキャベツの味噌炒め	鰯の蒲焼風	豚バラと茄子の炒め物
	かぶのクリーム煮	春雨サラダ	切り干し大根の煮物	ペーコンと青梗菜の旨煮	冬瓜の含め煮	里芋の田楽	かぶの土佐煮	スイートポテトサラダ	ひじきサラダ	青菜の胡麻和え	牛蒡の甘辛煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
林檎コンポート	人参ゼリー	みかんコンポート	洋梨コンポート	白桃コンポート	バナナ	パイコンポート	オレンジ	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	人参ゼリー	
	5/12(日)	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)	5/19(日)	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	かに雑炊
	蒲鉾と野菜のとりみ煮	炒り卵	秋刀魚の蒲焼	魚肉ソーセージと野菜のソテー	はんぺんと青菜の煮出し	竹輪と冬瓜の煮物	ポテトと挽肉のケチャップ煮	エビ団子の煮物	ツナと野菜の煮物	竹輪と野菜の煮物	卵の花
	水菜サラダ	ほうれん草のお浸し	オクラの胡麻醤油和え	青梗菜のおかか和え	もやしの和え物	納豆	隠元のゴマ風味和え	白菜のゆかり和え	キャベツの柚子風味和え	青梗菜のお浸し	ブロッコリーのわさび和え
	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	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	味噌汁 牛乳	
昼	御飯	御飯	カレーライス	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	たぬきうどん
	鯖の味噌煮	家常豆腐	野菜サラダ	鰯の酢醤油煮	クリームシチュー	炒り鶏	回鍋肉	鶏の唐揚げ	豚肉の生姜炒め	白身魚のパン粉焼き	肉詰め稲荷の煮物
	変わり冷奴	さつま芋のレモン煮	福神漬け	白菜の塩昆布和え	牛蒡サラダ	オクラのポン酢和え	ビーフンの中華和え	花野菜サラダ	かぶの含め煮	大根サラダ	ポテトサラダ
	漬物	漬物	コンソメスープ	漬物	ジャム	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
清汁	清汁		味噌汁	フルーツカクテル	味噌汁	中華スープ	清汁	味噌汁	コンソメスープ		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉とピーマンの炒め物	ホッケの塩焼き	カレイの煮付け	豚肉のトマトソースがけ	ぎせい豆腐	コロッケ	白身魚の葱みそ焼き	鯖の塩焼き	鶏肉のおろし煮	お好み焼き風卵焼き	揚げ豆腐のそぼろあんかけ
	もやしの柚子風味和え	切り干し大根の煮物	蓮根のピリ辛煮	グリーンサラダ	ひじきの煮物	ビーフンの中華和え	野菜炒め	茄子の田楽	五目金平	じゃが芋の胡麻煮	もやしの中華和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
フルーツカクテル	林檎コンポート	白桃コンポート	パイコンポート	バナナ	人参ゼリー	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	洋梨コンポート	黄桃コンポート	みかんコンポート	
	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)	5/26(日)	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)	管理栄養士よりコメント	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	 <b>五月病</b> 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。	
	田舎煮	生揚げの生姜煮	野菜の卵とじ	ウインナーと野菜のソテー	さつま揚げと野菜の煮物	はんぺんの煮物	炒り卵	じゃが芋のそぼろ煮	魚肉ソーセージと野菜のソテー		
	白菜のおかか和え	ほうれん草の辛子和え	オクラの山椒和え	カリフラワーの胡麻風味和え	納豆	もやしのしそ風味和え	白菜の梅和え	ブロッコリーの辛子和え	カリフラワーの柚子風味和え		
	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	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	御飯	☆季節食☆		御飯	チャーハン	カスタードロール	御飯	☆郷土料理☆		御飯	
	豚カツ	鰻のミモザ焼き		焼き餃子	ミネストローネ	肉豆腐	鯖の香味ソースがけ	御飯	煮込みハンバーグ		
	青梗菜のソテー	大根の信田煮		春雨サラダ	エビとブロッコリーのサラダ	ほうれん草のソテー	南瓜サラダ	鯛のさんが焼き	マカロニサラダ		
	漬物	漬物		わかめスープ	ジャム	漬物	漬物	隠元のビーナッツ和え	漬物		
味噌汁	味噌汁		味噌汁	フルーチェ	清汁	味噌汁	漬物 とろろ汁	味噌汁			
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鰻の照り焼き	鶏つくね	鶏肉の塩ダレ炒め	鰻の南蛮漬け	挽肉の五目蒸し	鯖の柚香煮	鶏肉の葱みそ焼き	豆腐ステーキの蟹あんかけ	鯉の塩麴焼き		
	ぜんまいの煮物	五目煮	南瓜の煮物	白菜とあげの煮物	さつま芋の煮物	蓮根の高菜炒め	ビーフンサラダ	茄子のなべしぎ	里芋の煮物		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
パイコンポート	フルーツカクテル	オレンジ	林檎コンポート	マンゴーコンポート	フルーツカクテル	バナナ	人参ゼリー	洋梨コンポート			

※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