

	令和2年 5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	5/9(土)	5/10(日)	5/11(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	蟹雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯
	さつま揚げとキャベツの炒め物	鶏ひき肉と野菜の卵とじ	ツナとかぶの煮物	炒り豆腐	つみれの煮物	ウインナーと野菜のコンソメ煮	卵の花	白菜ソテー	はんべんと野菜の煮物	スクランブルエッグ	竹輪と青菜の煮浸し
	大根のおかか和え	カリフラワーの和風和え	青梗菜の磯和え	大根の甘酢和え	小松菜のおかか和え	隠元のマヨ和え	青梗菜の生姜和え	茄子の胡麻醤油和え	もやしのゆかり和え	オクラのお浸し	里芋のすり胡麻和え
	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	たいみそ	ふりかけ	うめびしお	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	味噌汁 牛乳
昼	ハヤシライス	御飯	御飯	御飯	☆季節食☆ 	御飯	カレーうどん	御飯	御飯	御飯	御飯
	ほうれん草サラダ	鱈のネギみそ焼き	鶏肉のトマト煮	肉じゃが		鶏肉と茄子の炒め物	肉詰め稲荷の煮物	鶏肉の唐揚げ	カレイのムニエル	豚肉と野菜の塩だれ炒め	麻婆豆腐
	漬物	ひじきの煮物	ブロッコリーのマヨ和え	カリフラワーサラダ		大根の和風和え	もやしと胡瓜の青しそ和え	ほうれん草と蒲鉾のおかか和え	マカロニサラダ	隠元のサラダ	ナムル
	コンソメスープ	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鰯の照り焼き	八宝菜	鯖の塩焼き	エビと野菜の卵焼き	豚肉と春雨の旨煮	鰯の幽庵焼き	親子煮	鯖の梅しそ焼き	ぎせい豆腐	ホキの南蛮漬け風	千草焼き
	冬瓜の信田煮	胡瓜の酢の物	根菜の炒め煮	キャベツの生姜醤油和え	変わり冷ややっこ	南瓜のいとこ煮	オクラの柚子風味和え	さつま芋のレモン煮	ひじきサラダ	かぶの煮物	ゼンマイの煮物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
黄桃コンポート	林檎コンポート	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	マンゴーコンポート	リンゴコンポート	フルーツカクテル	白桃コンポート	パイコンポート	
5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	5/16(土)	5/17(日)	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉と根菜の煮物	ハムと白菜のクリーム煮	野菜炒め	さんまのかば焼き	エビつみれの煮物	豆腐チャンプル	ウインナーと野菜のコンソメ煮	さつま揚げと小松菜の生姜炒め	鶏肉と冬瓜の煮物	炒り豆腐	ツナと青菜のソテー
	納豆	隠元サラダ	ブロッコリーのボン酢和え	ほうれん草のお浸し	キャベツのゆかり和え	オクラの柚子風味	ブロッコリーのオーロラ和え	だし巻き卵	白菜のおかか和え	ほうれん草の柚子風味和え	オクラのボン酢和え
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	うめびしお
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	☆イベント食☆	御飯	御飯	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆ 	チャーハン	御飯	◎セレクト食◎	御飯	御飯
	シヨコパン	鱈の山椒焼き	鶏肉の香味ソースがけ	鯖のトマト煮	肉団子の酢豚風		春巻き	鰯の幽庵焼き	A: コロッケ	カレイの煮つけ	鯖のみそ焼き
	ミネストローネ	じゃが芋の含め煮	茄子のみそ炒め	カリフラワーのサラダ	焼売		青梗菜の中華和え	蓮根の高菜炒め	B: サーモンフライ	野菜炒め	フキの煮物
	キャベツのフレンチサラダ	漬物	漬物	漬物	漬物		わかめスープ	漬物	漬物	漬物	漬物
ブルーベリーヨーグルト	味噌汁	清汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	和風キノコハンバーグ	豆腐ステーキの蟹あんかけ	白身魚のパン粉焼き	豚肉のスタミナ炒め	ホキの野菜蒸し	鶏肉の照り焼き	鰯のみりん醤油焼き	豚肉の焼き肉風	鶏肉の旨焼き	豚肉と茄子のオイスター炒め	かに玉
	さつま芋の甘煮	カリフラワーのカレーソテー	大根サラダ	もやしの和風和え	ポテトサラダ	冬瓜の信田煮	キャベツの塩昆布和え	切り干し大根の煮物	里芋の煮物	ブロッコリーのサラダ	ビーフンの中華和え
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
マンゴーコンポート	林檎コンポート	オレンジ	白桃コンポート	洋梨コンポート	フルーツカクテル	黄桃コンポート	みかんコンポート	フルーツカクテル	洋梨コンポート	パイコンポート	
5/23(土)	5/24(日)	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)	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	しらす雑炊	御飯	 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、ストレス撃退のビタミン・ミネラルを十分摂ってください。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。	
	はんべんと野菜の煮物	ハムとポテのケチャップ煮	エビつみれの煮物	鶏肉とかぶの洋風煮	さつま揚げと白菜の炒め物	竹輪の煮物	肉団子の煮物	卵の花	さんまのかば焼き		
	隠元の胡麻醤油和え	大根の和え物	カリフラワーのしそ風味和え	キャベツの胡麻和え	オクラのボン酢和え	もやしの生姜和え	白菜の梅和え	大根の柚子風味和え	もやしのお浸し		
	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	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	御飯	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	御飯	野菜たんめん	御飯		
	鶏肉のマヨネーズ焼き	鱈の香味ソースがけ	鱈の山椒焼き	ウインナーとポテの洋風卵焼き	ビーフシチュー	ホキの野菜あんかけ	とんかつ	焼き餃子	豚肉の生姜焼き		
	コールスローサラダ	かぶのトロミ煮	南瓜サラダ	菜の花のソテー	グリーンサラダ	さつま芋の煮物	マカロニサラダ	ブロッコリーの中華サラダ	冬瓜の蟹あんかけ		
	漬物	漬物	漬物	漬物	ジャム	漬物	漬物	漬物	漬物		
コンソメスープ	味噌汁	清汁	コンソメスープ	黄桃コンポート	味噌汁	味噌汁	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		
	白身魚のチリソースがけ	鶏つくね	豆腐の肉みそがけ	カレイのバター醤油焼き	ひき肉の五目蒸し	豚肉と茄子の香味炒め	ほっけの南部焼	鶏肉のカレー醤油焼き	鱈のミモザ焼き		
	金平ごぼう	白菜の和風マヨ和え	青梗菜の中華和え	蓮根サラダ	かぶの煮物	ほうれん草のお浸し	ハムと隠元の炒め物	小松菜のおかか和え	カリフラワーの柚子風味和え		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
白桃コンポート	林檎コンポート	マンゴーコンポート	白桃コンポート	人参ゼリー	パイコンポート	フルーツカクテル	みかんコンポート	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