

	5/1 火	5/2 水	5/3 木	5/4 金	5/5 土	5/6 日	5/7 月	5/8 火	5/9 水	5/10 木	5/11 金
朝	御飯(骨) 切り干し大根炒り煮 味噌汁 大豆のごま酢和え 梅びしお	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳	御飯(治部煮 味噌汁 キャベツのピーナッツ和え ふりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 しらすおろし のりの佃煮	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ	卵ぞうすい 冬瓜の炒め物 牛乳 ほうれん草 の胡麻和え 昆布佃煮	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 豆腐の味噌煮 ふりかけ	御飯 筑前煮 味噌汁 わさび和え あみ佃煮	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め 味噌汁 チンゲン菜 の胡麻和え 梅びしお	御飯 肉じゃが 味噌汁 大根のゆかり和え ふりかけ	御飯 かれいの生姜煮 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 たいみそ
昼	御飯(クッキングサンファイバー) 牛肉と根菜の煮物 すまし汁 ちくわと いんげんの和え物 きゅうり漬・青 / 原宿ドック・ココア	親子丼 ビーマンとじゃこの炒め物 すまし汁 フルーツカクテル	御飯 タラの塩麹漬け焼き 菜の花のお吸い物 金平ごぼう 桜だいこん	黒糖パン ビーフシチュー ヨーグルト和え イタリアンサラダ ママレード	たけのご御飯 かつおのたたき 若竹汁 空豆と蒸し鶏の和え物 マンゴープリン	御飯 ヒレカツ ごま豚スープ マカロニサラダ たかな漬け	御飯 ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ 漬物	御飯 白身魚のもろみ焼き すまし汁 ぜんまいの田舎風炒め 桜だいこん	御飯 鮭のクリーム煮 コンソメスープ ツナサラダ 漬物	とろろご飯 焼き餃子 つみれ汁 青菜と桜エビの和え物	食パン チーズハンペンフライ コンソメスープ 花野菜サラダ イチゴジャム
夕	御飯(クッキングサンファイバー) さんまの塩焼き 里芋煮 チンゲン菜の和え物 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 漬物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 千草焼き 小松菜のさつと煮 しば漬 もも缶	御飯 さばの味噌煮 菜の花の胡麻だれ 桜だいこん なつみかん	御飯 肉豆腐 田舎金時豆 チンゲン菜と かまぼこの和え物 フルーツ	御飯 蒸したらの中華風野菜あんかけ とろろ芋 きゅうり漬 パイン缶	御飯 鶏肉の照り焼き 納豆 みかん缶詰 刻みつぼ漬け	御飯 牛肉の生姜炒め ひじきのにもものほうれん草のおかか和え ブイ・クレスゼリー	御飯 肉詰め煮 なすのポン酢あえ 青しその実漬 洋ナシ	御飯 サワラの幽庵焼き きのこ炒め 納豆 パイン缶	御飯 鶏肉の煮込み 三色和え きゅうり漬 フルーツカクテル
	5/12 土	5/13 日	5/14 月	5/15 火	5/16 水	5/17 木	5/18 金	5/19 土	5/20 日	5/21 月	5/22 火
朝	御飯(骨) 一口がんもの煮物 味噌汁 ほうれん草のピーナッツ和え 梅干し	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 モロヘイヤのお浸し 昆布佃煮	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 きゅうりと もやしの中華和え あみ佃煮	御飯 鯛つみれ煮 味噌汁 ほうれん草のお浸し ふりかけ	御飯 ぜんまいの田舎風炒め 味噌汁 小松菜の和え物 ふりかけ	御飯 春雨の五日炒め 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 たいみそ	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 とろろ芋 梅びしお	御飯 しらす雑炊 さつま揚げの甘辛煮 牛乳 小松菜の胡麻和え 桜だいこん	御飯 ぶりの照り煮 味噌汁 青菜の磯部和え ふりかけ	御飯 かぶと海老の煮込み 味噌汁 いんげんの胡麻和え 梅干し	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 チンゲン菜と桜エビの和え物 ふりかけ
昼	御飯 あじの塩麹つけ焼き のっぺい汁 青菜入り白和え 奈良漬 / 人形焼き	御飯 牛肉とピーマンの細切り炒め 卵のスープ 春雨の酢の物 フルーツカクテル	御飯 かつ煮 味噌汁 山吹和え フルーツミックス	御飯 和風ハンバーグ 豚汁 グリーンサラダ 千切りたくあん	御飯 鶏肉のおろしソース あさりのチャウダー トマトサラダ きゅうり漬	カレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	レーズンロール チキンのトマト煮 コンソメスープ 野菜サラダ りんごジャム	塩ラーメン シュウマイ フルーツカクテル	御飯 鶏肉の山椒焼き すまし汁 菜の花の辛し和え 青しその実漬 リン	御飯 白身魚のから揚げ トマトあんかけ 味噌汁 里芋煮 きゅうり漬	御飯 豚卵炒め セロリのスープ 春菊のくるみ和え 漬物
夕	御飯(クッキングサブ) かに玉 じゃが芋の胡麻和え たかな漬け りんごのコンポート	わかめご飯 むつの照り焼き 豚肉とれんこんのしょうゆ炒め 桜だいこん みかんゼリー	御飯 赤魚の西京焼き ごぼうのそぼろ煮 しば漬 パイン缶	御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 野沢菜漬け なつみかん	御飯 メバルの煮付け 空也蒸し 漬物	御飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 金時豆 きゅうり漬	御飯 白身魚のカレームニエル あさりとほうれん草の塩麹炒め 冬瓜の酢の物 千切りたくあん	御飯 伏見卵 チンゲン菜の和え物 青しその実漬 もも缶	御飯 かれいの煮付け じゃが芋のカレー風味炒め 豆甘煮 なつみかん	御飯 回鍋肉 小松菜と春雨の和え物 フルーツポンチ たかな漬け	ゆかりご飯 三色しんじょの揚げ物 ほうれん草の かにかま和え しば漬 天つゆ ブイ・クレスゼリー
	5/23 水	5/24 木	5/25 金	5/26 土	5/27 日	5/28 月	5/29 火	5/30 水	5/31 木	栄養メモ	
朝	御飯(骨) 切り干し大根炒り煮 味噌汁 大豆のごま酢和え 昆布佃煮	御飯(骨) 黒むつ西京焼き 味噌汁 ニラ玉のりの佃煮	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 しらすおろし きゅうり漬 牛乳	御飯 野菜つみれの甘辛煮 味噌汁 きゅうりの梅肉和え たいみそ	御飯 ごぼうとひじきの炒め煮 味噌汁 キャベツの昆布和え ふりかけ	御飯 野菜炒め 味噌汁 青菜の胡麻和え 梅びしお	御飯 小松菜のさつと煮 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 ちんげん菜と しらすの和え物 のりの佃煮	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 ピーマンのおかか和え あみ佃煮	5月栄養メモ 端午の節句に柏餅を食べるようになったのは、江戸時代から男の子の節句として祝うようになったからです。柏の葉は、新芽が出ないと葉が落ちないため、「家系が途絶えないように」という縁起からきているそうです。 5月の旬の食材の「かつお」は高タンパクでビタミンB、ビタミンDが多くまた、血中コレステロールを低下させ、脳を活性化させるDHA、EPAが多く含まれています。「たけのこ」は食物繊維が含まれるヘルシーな低カロリー食品です。今月はこれらの食材を取り入れた献立がありますのでどうぞ	
昼	御飯(クッキングサンファイバー) すずきのレモンマスタードソース すまし汁 長芋の大葉和え 千切りたくあん / あんみつ	春のちらし寿司 筍とふきの炒め煮 すまし汁 ほうれん草とうどの生姜和え フルーツ / ガトーショコラ	食パン 鶏のから揚げ コンソメスープ ポテトサラダ イチゴジャム	御飯 ホキのもろみ焼き 味噌汁 ビーフン炒め うぐいす豆	御飯 肉団子の酢豚風 中華スープ レタスの和風サラダ 奈良漬	ビビンバ丼 春雨サラダ 味噌汁 なつみかん	御飯 白身魚のムニエル コンソメスープ アスパラサラダ きゅうり漬	御飯 焼き肉 わかめスープ 山吹和え 刻みつぼ漬け	御飯 舌平目のガーリックソテー マスタードソース けんちん汁 きゅうりの酢の物 しば漬		
夕	御飯(クッキングサンファイバー) 麻婆豆腐 もやしのそぼろ和え フルーツヨーグルト 刻みつぼ漬け	御飯(クッキングサンファイバー) 魚のあられあん かぼちゃのいとこ煮 キャベツの昆布和え りんご缶	御飯 ちゃんちゃん焼き なすの生姜醤油 納豆 洋ナシ	御飯 牛肉と春雨の中華炒め 青菜と桜エビの和え物 フルーツミックス 漬物	御飯 鱈のパインソース 切り干し大根炒り煮 野沢菜 ヨーグルト和え	御飯 さんまの塩焼き 長芋と豚肉のバターソテー モロヘイヤのお浸し りんごゼリー	御飯 つくねの小判焼き 海藻サラダ じゃが芋の煮ころがし みかん缶詰	御飯 ほっけのおろしソース れんこんの金平 野沢菜漬	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん 桃のムース		