

端午の節句

	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 だし巻卵 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 もやしの中華あえ うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 テンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 キャベツのポン酢あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 カレーのおろし煮 ほうれん草のゆずマヨ和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の塩だれ炒め 根菜煮 漬物 マンゴーのコンポート
昼	◎郷土料理◎ ～岐阜県～ けいちゃん ひじきと大豆のサラダ ご飯 清汁漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の焼肉風 ほうれん草のしらす和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 白菜の塩昆布和え 漬物	☆季節食☆ ふきごはん 水ようかん 若竹汁 鯉のたたき 炊き合わせ	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き れんこんの梅おかか和え 漬物	ご飯 みそ汁 パンブキンスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 お好み焼き風卵焼き きゅうりとわかめの和風和え 漬物	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳
夕	カレーライス カリフラワーサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ 里芋のサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 ブリの生巻焼き じゃが芋の煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大豆サラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ いんげんのサラダ 漬物 キウイ	ご飯 みそ汁 たらと春雨の中華あんかけ 大根のごま酢和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 南瓜の煮物 漬物 みかんのコンポート	
	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 いんげんのドレ和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 テンゲン菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーのゆず和え たいみそ 牛乳	きのこ雑炊 鯛つみれの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 ブロッコリーのたまきあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 さわらのみりん醤油焼き 茄子の和風和え 漬物	ご飯 みそ汁 三色丼	☆セレクト食☆ A:ホキのレモンバター風味 B:鶏肉のレモンバター風味 キャロットサラダ ご飯 コーンスープ 漬物	ご飯 みそ汁 ハムカツ ごぼうの甘辛炒め 漬物	醤油ラーメン かにしゅうまい ナムル	◎郷土料理◎ ～山口県～ アジの専夜漬け 切干大根の煮物 ご飯 清汁漬物		
夕	ご飯 みそ汁 豆腐の肉味噌かけ ザーサイとキャベツの和え物 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 さばのハーブパン粉焼き 里芋の煮ころがし 漬物 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉と大根煮 南瓜サラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニークチャップ焼き 菜の花と卵のサラダ 漬物 バナナ	ご飯 みそ汁 挽肉の五目蒸し れんこんの土佐煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 みそ汁 家常豆腐 ひじきの炒め煮 漬物 ご飯 スパニッシュオムレツ マリネ風サラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のクリームソースかけ ポテトサラダ 漬物 みかんのコンポート	
	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 豆腐の中華炒め 小松菜の和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ポテトのコンソメ煮 隠元のピーナッツ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵とじ煮 ほうれん草のドレッシング和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の生巻煮 カリフラワーのごま和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 さんまの蒲焼 もやしのわさび和え ふりかけ 牛乳	
昼	ショコラパン ブラウンシチュー グリーンサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 豚肉の生巻焼き 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 豚汁 たら梅煮 とろろ芋 漬物	ご飯 みそ汁 コンソメスープ 鶏肉のガーリックステーキ マカロニサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子の炒め物 オクラの辛子和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の味噌炒め スイートポテトサラダ 漬物	～お楽しみ献立～ オムライス コンソメスープ カラフルサラダ フルーツポンチ	
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉の香味焼き わかめとカニカマの酢の物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 さわらの山椒焼き かぶのとろみ煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 切干大根のごま酢和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 アジの照り焼き 春野菜のソテー 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの煮物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース ごぼうサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 みそ汁 たら韓国風漬け焼き ブロッコリーのサラダ 漬物 りんごのコンポート	
	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 オクラのサラダ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜ソテー 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	かき結炊 えびつみれの煮物 カリフラワーのゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 炒り卵 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 しらすとほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと白菜の洋風煮 ちんげん菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とかぶの煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	
昼	ご飯 かきたま汁 さばの味噌煮 青菜のなめ茸和え 漬物	ご飯 みそ汁 茄子と挽肉のカレー コンソメスープ コールスローサラダ 漬物	◎郷土料理◎ ～岩手県～ あんかけうどん 肉詰めいなりの煮物 菜の花サラダ	ご飯 みそ汁 パンブキンスープ ロールキャベツ いんげんのソテー 漬物	ご飯 みそ汁 清汁 サワラの野菜蒸し 大根の吉野煮 漬物	ご飯 みそ汁 ミルクスープ 鶏肉のバジルオイル焼き じゃが芋のマスタード炒め 漬物	ご飯 みそ汁 みそ汁 豚肉と春野菜の塩だれ炒め 小松菜の和風和え 漬物	
夕	ご飯 みそ汁 和風きのこハンバーグ 炒めなます 漬物 人参ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろしかけ 竹輪と野菜の和え物 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 アジフライ さつま芋の煮物 漬物 バナナ	ご飯 みそ汁 手作りつくね ポテトのクリーム煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 大豆の柚子マヨサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 ホキの桑焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 フルーチェ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ごぼうの中華サラダ 漬物 黄桃のコンポート	

管理栄養士からのコメント

5月 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、イ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。

* 都合により献立を変更することがあります