

	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)
朝	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 ブロッコリーのたぬき和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ペーコンと野菜のクリーム煮 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 チキンボールの中華煮 いんげんの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付け 小松菜の柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとポテトのソテー 大根サラダ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 キャベツサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げとさつま芋の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 パンクンスープ チキンのガーリックソテー ひじきの胡麻風味サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ブリのねぎ味噌焼き わかめもの甘煮 漬物	肉うどん カリフラワーサラダ パインのコンポート	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレムニエル マカロニサラダ 漬物	☆季節食☆ ふきごはん 抹茶水ようかん 若竹汁 鯉のたたき 炊き合わせ	ご飯 みそ汁 カレイの煮つけ 菜の花のソテー 漬物	ご飯 かき玉汁 豆腐の五目あんかけ もやしのナムル 漬物
夕	ご飯 肉豆腐 蓮根の炒り煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き わかめ酢の物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ほきの野菜あんかけ 大豆のサラダ 漬物 ブルーチェ	ご飯 挽肉とキャベツの洋風卵焼き マセドアンサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 手作りつくね 白菜と大葉の和え物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの甘辛炒め 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉の梅焼き 茄子の香味和え 漬物 リンゴのコンポート
5月8日(月) 5月9日(火) 5月10日(水) 5月11日(木) 5月12日(金) 5月13日(土) 5月14日(日)							
朝	ご飯 みそ汁 おつゆ鮎の卵とじ 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 人参のポン酢和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの生姜煮 二色和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜のソテー チンゲン菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と里芋煮 キャベツの山椒和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜のコンソメ煮 ソセージのお浸し ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 春雨スープ 豚肉と野菜の焼肉風 パンサンスー 漬物	挽肉と野菜のカレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 漬物	◎セレクト食◎ A: 酢鶏 B: カレイの甘酢あん カリフラワー中華和え 漬物	食パン ジャム ポークビーンズ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	麦ご飯 みそ汁 たら香味焼き とろろ芋 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ もやしとニンニク芽の炒め 漬物	ご飯 コンソメスープ さばのパン粉焼き マリネ風サラダ 漬物
夕	ご飯 白身魚のクリームソースかけ ポテトの青のリソテー 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 あじの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ハムカツ マカロニと菜花のサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 桜えびのお蒸し入り卵焼き れんこんと豆苗のサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 ハンバーグたまねぎソース さつま芋の和風サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうのごま酢和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の香味焼き 炒めなます 漬物 オレンジ
5月15日(月) 5月16日(火) 5月17日(水) 5月18日(木) 5月19日(金) 5月20日(土) 5月21日(日)							
朝	ご飯 みそ汁 いり豆腐 ブロッコリーのしそ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 わかめのからし和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 大根の土佐漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 ちんげん菜のお浸し うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの炒め煮 人参と青菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 カリフラワーのマヨあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜煮 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	◎郷土料理◎ ～長野県～ 鶏肉の山賊焼き れんこんと胡瓜の胡麻酢和え みそ汁 漬物	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 南瓜サラダ 漬物	★井めぐり★ 柳川井 みそ汁 菜の花の柚子風味和え 漬物	ご飯 清汁 ほきの胡麻味噌焼き さつま芋のレモン煮 漬物	ご飯 ミルクスープ タンドリーチキン シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉といんげんの炒め物 茄子の生姜和え 漬物	◎郷土料理◎ ～九州北部地方～ 炒り鶏 二色浸し 漬物
夕	ご飯 白身魚の和風ムニエル 大豆のサラダ 漬物 ブルーチェ	ご飯 鶏肉のねぎだれかけ 金平ごぼう 漬物 フルーツカクテル	ご飯 挽肉の五目蒸し ペーコンとポテトのクリーム煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼き マカロニサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜のおかか和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 あじの南部焼き 竹輪とピーマンの炒め物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 サバの竜田揚げ 蓮根のピリ辛炒め 漬物 洋梨のコンポート
5月22日(月) 5月23日(火) 5月24日(水) 5月25日(木) 5月26日(金) 5月27日(土) 5月28日(日)							
朝	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の炒め 菜花のたぬき和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 しらすとオクラのしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールのケチャップ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜の洋風卵とじ いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの炒め物 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 つみれの煮物 人参のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと青梗菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯 清汁 ぶりの磯焼き 里芋の煮ころがし 漬物	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 中華スープ マーボー春雨 大根の中華サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ハニーマスタード唐揚げ 茄子のすり胡麻和え 漬物	ショコラパン コンソメスープ ハンバーグステーキ カリフラワーサラダ フルーツ	ご飯 かき玉汁 鶏肉の七味焼き かぼちゃの煮物 漬物	～お楽しみ献立～ 海老ピラフ フルーツ ジュリアンスープ コロッケ フレッシュ野菜のシーザーサラダ
夕	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん 切干しと青菜の和え物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豚肉ともやしの香味炒め ぬた和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 鯉のタルタル焼き ごぼうの梅かつお和え 漬物 白桃おコンポート	ご飯 豚肉のガーリック炒め 冬瓜の含め煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉の味噌炒め さつま芋の和風和え 漬物 オレンジ	カレーライス ひじきの柚子香るサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 ホキの有馬焼き わかめ和え物 漬物 フルーツカクテル
5月29日(月) 5月30日(火) 5月31日(水)							
朝	かに雑炊 がんもの煮物 ブロッコリーの山椒和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	端午の節句	管理栄養士からのコメント	五月病	5月
昼	あんかけ焼きそば わかめスープ ナムル	ご飯 みそ汁 とり天野菜あん ごぼうサラダ 漬物	ご飯 清汁 白身魚の西京焼き さつま揚げとかぶ煮 漬物	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、予防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条件！！ 素敵な春～初夏をお迎え下さい。	管理栄養士からのコメント	五月病	5月
夕	ご飯 肉じゃが 大根のフレンチ和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 家常豆腐 青梗菜の中華和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のステーキソース スイートポテトサラダ 漬物 人参ゼリー	管理栄養士からのコメント	管理栄養士からのコメント	五月病	5月