

		5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	
朝		ご飯 みそ汁 田舎煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 しらすおろし うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 だし巻きたまご 青梗菜の柚子和え 牛乳	
		ご飯 コンスープ ウインナーと青菜の洋風卵焼き 花野菜サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 お魚バーグの七味焼き 豚ばら大根 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりのカレー醤油焼き 里芋の和風マヨ和え 漬物	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー風 やみつきキャベツ 漬物	★子供の日☆ ゆかりごはん やさいスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ フルーツカクテル	
		ご飯 白身魚の胡麻マヨ焼き 白菜のときゆりの和風あえ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き わかめの酢の物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの炒り煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ほきのパン粉焼き ブロッコリーサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 カレイの煮つけ 人参のきんぴら 漬物 バナナ	
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとほうれん草のソテー オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 ウインナーと野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 いわし味付け きのこのわさび和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 揚げ鱈のチリソース ピーフンの中華和え 漬物	★郷土料理★ チキンと野菜のスープカレー 食パン ジャム ミモザサラダ ぶどうゼリー	◎セレクト食◎ A:白身魚の胡麻味噌焼き B:鶏肉の胡麻味噌焼き いんげんの山椒炒め 漬物	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のオーロラ焼き マカロニのフレンチサラダ 漬物	★苺めぐり★ 柳川井 みそ汁 れんごんの梅サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 家常豆腐 冬瓜のとろろ煮 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンのオイスター炒め 車麩の煮物 漬物
夕	ご飯 鶏肉のねぎ塩だれかけ もやしのおかか和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん ごぼうサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 手作り中華つくね さつま芋のレモン煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め かぶの含め煮 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 大根のからしマヨ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 たららのクリームソースかけ グリーンサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ 漬物 パインのコンポート
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと根菜煮 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 しらすおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 がんもの煮物 いんげんのごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 青梗菜とあげの和え物 ふりかけ 牛乳	やさい雑炊 竹輪とかぶの煮物 ポテトサラダ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 ほきの蒲焼き風 ツナとほうれん草のサラダ 漬物	2F 実演型行事食 鮭のちゃんちゃん焼き 3F・4F 肉じゃが ひじきサラダ ご飯 清汁 漬物	4F 実演型行事食 鮭のちゃんちゃん焼き 2F・3F 鶏肉と白菜の味噌炒め 切干大根の胡麻和え ご飯 清汁 漬物	3F 実演型行事食 鮭のちゃんちゃん焼き 2F・4F 酢鶏 桜えびとブロッコリーの中華和え ご飯 かけ玉汁 漬物	肉うどん さつま芋の金平風 大根と大葉のサラダ	ご飯 ミルクスープ ソーセージとホトトギスのオムレツ シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 アジの竜田揚げ キャベツの和え物 漬物
夕	ご飯 鶏肉の塩昆布マヨソース キャベツの辛子和え 漬物 バナナ	ご飯 松風焼き 青梗菜の柚子風味和え 漬物 ブルーチェ	茄子と焼肉カレー ごぼうサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 白身フライ 南瓜サラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 たららの香味焼き 竹輪と里芋の煮物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鶏肉の西京焼き 白菜の梅おかか和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 和風きのこハンバーグ 厚揚げのピリ辛炒め 漬物 マンゴーのコンポート
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	
朝	ご飯 みそ汁 卵の花 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 白菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと大根煮 納豆 のり佃煮 牛乳	中華雑炊 いわし味付け もやしのドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと冬瓜煮 とろろ芋 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの炒め物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 コンスープ 鶏肉の香草パン粉焼き キャロットサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 サバの韓国風マヨ焼き わかめの酢の物 漬物	ショコラパン ブラウンシチュー マカロニのイタリアンサラダ いちごムース	ご飯 みそ汁 豚肉のガーリック炒め オクラの和え物 漬物	★季節食★ ふきごはん 若竹汁 鯉のたたき 炊き合わせ 抹茶ようかん	ご飯 みそ汁 焼きカレイの南蛮揚げ 切干大根の煮物 漬物	～お楽しみ献立～ 海老ピラフ トマトスープ コロッケ 季節野菜のシーザーサラダ キウイ
夕	ご飯 豚肉豆腐味噌バター 冬瓜の含め煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 親子煮 ナムル 漬物 パインのコンポート	ご飯 ほきの山賊焼き風 さつま芋の信田煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 炒り鶏 二色浸し 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 変わり麻婆茄子 竹輪とれんごんの梅おかか和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 たららのソーオニオソースかけ 菜花のためぎ和え 漬物 みかんのコンポート
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	管理栄養士からのコメント 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。食べ物で解消するのなら、1日1回のカルシウムと、ストレス撃退の為にビタミン・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。		
朝	たまご雑炊 肉だんごの煮物 オクラと湯葉の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の煮物 なめ茸おろし たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳			
昼	塩ラーメン 焼売 中華和え	ご飯 みそ汁 かぼちゃスープ 鶏肉のマスタード焼き マリネサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ 漬物	チャーハン 中華スープ 春巻き ナムル			
夕	ご飯 お魚バーグの 胡麻味噌焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豆腐の旨煮 ごぼうの胡麻和え 漬物 バナナ	ご飯 タンダーリーチキン 大豆サラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 ほきの生姜焼き れんごんの金平 漬物 人参ゼリー			