

|   | 5/1<br>木   | 5/2<br>金  | 5/3<br>土   | 5/4<br>日                                       | 5/5<br>月   | 5/6<br>火  | 5/7<br>水  | 5/8<br>木   | 5/9<br>金  | 5/10<br>土   | 5/11<br>日                                      |
|---|--|---|--|--|--|---|---|--|---|---|--|
| 朝 | 御飯<br>きゃべつの<br>胡麻風味炒め<br>味噌汁<br>白菜のゆず和え<br>のりの佃煮 | 御飯<br>ほうれん草<br>と卵の炒め物<br>味噌汁<br>もやしの中華和え<br>ふりかけ        | 御飯<br>ふきとうず麩の煮物<br>味噌汁<br>キャベツのおかか和え<br>ふりかけ           | 御飯<br>さわら西京焼き<br>味噌汁<br>蒸し鶏と野菜<br>の和え物<br>たいみそ | 御飯<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>モロヘイヤのお浸し<br>ふりかけ                     | 御飯<br>切り干し大根炒り煮<br>味噌汁<br>大豆のごま酢和え<br>梅びしお          | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>ふりかけ<br>牛乳          | 御飯<br>治部煮<br>味噌汁<br>白菜のゆず和え<br>ふりかけ              | 御飯<br>肉団子の甘辛煮<br>味噌汁<br>いんげんの<br>ピーナッツ和え<br>のりの佃煮 | 御飯<br>芋のそぼろ煮<br>味噌汁<br>かぶの梅肉和え<br>ふりかけ  | 中華雑炊<br>冬瓜の炒め物<br>牛乳<br>青菜の胡麻和え<br>あみ佃煮        |
| 昼 | 御飯<br>かに玉<br>中華スープ<br>レタスの中華サラダ<br>漬物            | 黒糖パン<br>カレーコロッケ<br>コンソメスープ<br>マカロニサラダ<br>イチゴジャム         | 御飯<br>八宝菜<br>ワンタンスープ<br>じゃが芋の胡麻和え<br>桜だいこん             | 御飯<br>鶏肉マスタード焼き<br>コンソメスープ<br>アスパラサラダ<br>しば漬   | 御飯<br>ぶりの照り焼き<br>すまし汁<br>大根と桜エビ<br>の炒め煮<br>きゅうり漬           | 御飯<br>牛肉と大根の煮物<br>すまし汁<br>ちくわとキャベツ<br>の和え物<br>きゅうり漬 | 御飯<br>鶏肉団子煮<br>ワンタンスープ<br>レタスの和風サラダ<br>しば漬        | 御飯<br>タラの塩麹漬け焼<br>き<br>つみれ汁<br>金平ごぼう<br>赤かぶ漬け    | ロールパン<br>ビーフシチュー<br>飲むヨーグルト<br>アスパラサラダ<br>ママレード   | たけのこ御飯<br>かつおのたたき<br>若竹汁<br>空豆と蒸し鶏の和え物<br>桃のムース   | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>すまし汁<br>うどの酢味噌和え<br>たかな漬け     |
| 夕 | 御飯<br>メバルの煮付け<br>長芋ときのこの炒め物<br>納豆<br>ヨーグルト和え     | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>チンゲン菜の和え物<br>ごぼうのそぼろ煮<br>もも缶             | 御飯<br>豚肉の味噌焼き<br>きゅうりの酢の物<br>冷奴<br>果物                  | 御飯<br>かじきの味噌焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>菜の花の辛し和え<br>野沢菜 | 御飯<br>五目卵のあんかけ<br>豆甘煮<br>もずく酢<br>千切りたくあん                   | 御飯<br>さんまの塩焼き<br>里芋煮<br>チンゲン菜の和え物<br>フルーツヨーグルト      | 御飯<br>海老マヨ<br>春雨の酢の物<br>漬物<br>りんごゼリー              | 御飯<br>千草焼き<br>小松菜のさっと煮<br>しば漬<br>もも缶             | 御飯<br>さばの味噌煮<br>菜の花の胡麻だれ<br>桜だいこん<br>なつみかん        | 御飯<br>かつの揚げ煮<br>田舎金時豆<br>チンゲン菜と桜エビ<br>の和え物<br>フルーツ  | 御飯<br>スペイン風オムレツ<br>とろろ芋<br>きゅうり漬<br>フルーツヨーグルト  |
|   | 5/12<br>月  | 5/13<br>火   | 5/14<br>水  | 5/15<br>木                                      | 5/16<br>金  | 5/17<br>土   | 5/18<br>日   | 5/19<br>月  | 5/20<br>火   | 5/21<br>水   | 5/22<br>木                                      |
| 朝 | 御飯<br>豆腐の味噌煮<br>味噌汁<br>きゃべつのナムル<br>ふりかけ          | 御飯<br>筑前煮<br>味噌汁<br>わさび和え<br>ふりかけ                       | 御飯<br>キャベツと卵の<br>ふんわり炒め<br>味噌汁 チンゲン菜<br>の胡麻和え 梅びし<br>お | 御飯<br>肉じゃが<br>味噌汁<br>大根のゆかり和え<br>ふりかけ          | 御飯<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>きゅうりの中華和え<br>牛乳<br>たいみそ               | 御飯<br>五目煮<br>味噌汁<br>もやしのおかか和<br>え<br>ふりかけ           | 御飯<br>肉豆腐<br>味噌汁<br>モロヘイヤのお浸し<br>昆布佃煮             | 御飯<br>ふきと豚肉の炒め物<br>味噌汁<br>ほうれん草のお浸し<br>ふりかけ      | 御飯<br>春雨の五目炒め<br>味噌汁<br>青菜と桜エビ<br>の和え物<br>たいみそ    | 御飯<br>ぜんまいの<br>田舎風炒め<br>味噌汁<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ  | 御飯<br>厚焼き卵<br>味噌汁<br>ほうれん草の<br>ピーナッツ和え<br>あみ佃煮 |
| 昼 | ハヤシライス<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>漬物                 | 御飯<br>白身魚のもろみ焼き<br>すまし汁<br>炒り豆腐<br>桜だいこん                | 御飯<br>鮭のクリーム煮<br>コンソメスープ<br>ツナサラダ<br>赤かぶ漬け             | 三色丼<br>酢みそ和え<br>すまし汁<br>ヨーグルト和え                | 食パン<br>チーズハンペンフライ<br>コンソメスープ<br>花野菜サラダ<br>イチゴジャム           | かき揚げそば<br>筑前煮<br>フルーツヨーグルト                          | 御飯<br>餃子の野菜あんか<br>け<br>卵のスープ<br>春雨の酢の物<br>ヨーグルト和え | 御飯<br>和風ハンバーグ<br>豚汁<br>キャベツのサラダ<br>千切りたくあん       | 春のちらし寿司<br>筍とふきの炒め煮<br>すまし汁<br>きゅうりの酢の物<br>レモンゼリー | 御飯<br>鶏肉のおろしソース<br>セロリのスープ<br>トマトサラダ<br>きゅうり漬   | 御飯<br>豚しゃぶ<br>味噌汁<br>かぼちゃのいとこ煮<br>桜だいこん        |
| 夕 | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>納豆<br>みかん缶詰<br>赤かぶ漬け            | 御飯<br>牛肉の生姜炒め<br>ひじきのもの<br>ほうれん草の<br>おかか和え<br>ブイ・クレスゼリー | 御飯<br>肉詰め煮<br>なすのポン酢あえ<br>青しその実漬<br>フルーツ               | 御飯<br>つくねの小判焼き<br>きのこ炒め<br>納豆<br>バナナ           | 御飯<br>鶏肉の煮込み<br>冷奴<br>きゅうり漬<br>フルーツ和え                      | 御飯<br>チンジャオロース<br>豆甘煮<br>もずく酢<br>パイン缶               | わかめご飯<br>むつの照り焼き<br>かぼちゃの煮物<br>桜だいこん<br>りんごゼリー    | 御飯<br>白身魚の南部焼き<br>じゃが芋の金平<br>野沢菜漬け<br>なつみかん      | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>金時豆<br>きゅうり漬            | 御飯<br>金目鯛の梅煮<br>空也蒸し<br>赤かぶ漬け<br>バナナ  | 御飯<br>赤魚の西京焼き<br>ごぼうのそぼろ煮<br>しば漬<br>キウイ        |
|   | 5/23<br>金  | 5/24<br>土   | 5/25<br>日  | 5/26<br>月                                      | 5/27<br>火  | 5/28<br>水   | 5/29<br>木   | 5/30<br>金  | 5/31<br>土   | 栄養メモ  |  |
| 朝 | 御飯<br>ひじきの煮物<br>味噌汁<br>とろろ芋<br>梅びしお              | しらす雑炊<br>さつま揚げの甘辛煮<br>牛乳<br>白菜のゆず和え<br>桜だいこん            | 御飯<br>青ひらす西京焼き<br>味噌汁<br>青菜の磯部和え<br>ふりかけ<br>牛乳         | 御飯<br>かぶと海老の煮込み<br>味噌汁<br>いんげんの胡麻和え<br>梅干し     | 御飯<br>里芋のそぼろ煮<br>味噌汁<br>チンゲン菜と<br>桜エビの和え物<br>ふりかけ          | 御飯<br>切り干し大根炒り煮<br>味噌汁<br>大豆のごま酢和え<br>昆布佃煮          | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>味噌汁<br>ちくわ和え<br>のりの佃煮<br>牛乳     | 御飯<br>豚肉とふきの炒め物<br>味噌汁<br>しらすおろし<br>きゅうり漬け<br>牛乳 | 御飯<br>里芋煮<br>味噌汁<br>きゅうりの梅肉和え<br>たいみそ             | 5月栄養メモ  |  |
| 昼 | ソースかつ丼<br>味噌汁<br>ビタミン<br>山吹和え<br>フルーツミックス        | 塩ラーメン<br>えびシューマイ<br>杏仁豆腐                                | 御飯<br>かれいの煮付け<br>すまし汁<br>じゃが芋の<br>カレー風味炒め<br>青しその実漬    | 御飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>味噌汁<br>大根サラダ<br>しば漬         | カレーライス<br>香の物<br>コンソメスープ<br>グリーンサラダ                        | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>すまし汁<br>長芋の大葉和え<br>野沢菜漬け           | 御飯<br>豚卵炒め<br>中華スープ<br>春菊のくるみ和え<br>たかな漬け          | 食パン<br>鶏のから揚げ<br>コンソメスープ<br>ポテトサラダ<br>イチゴジャム     | 御飯<br>もろみ焼き<br>味噌汁<br>五色和え<br>うぐいす豆               | 旬のたけのこは食物繊維の豊富なヘルシー食材です。便秘予防や大腸がん予防に効果的です。カリウムを豊富に含むため、体内の塩分バランスを調整し、体外に排出するのでむくみや高血圧に効果があります。キャベツはビタミンが多く熱による損失も他の野菜に比べて少なく安定しています。ビタミンB1、B2カリウム、鉄分、食物繊維も多く含まれています。旬の食材で便秘予防に努めましょう。 |  |
| 夕 | 御飯<br>あじの塩焼き<br>蓮根の金平<br>冬瓜の酢の物<br>千切りたくあん       | 御飯<br>伏見卵<br>小松菜の胡麻和え<br>赤かぶ漬け<br>もも缶                   | 御飯<br>鶏肉の山椒焼き<br>菜の花の辛し和え<br>豆甘煮<br>なつみかん              | 御飯<br>回鍋肉<br>春雨の炒め煮<br>フルーツポンチ<br>桜だいこん        | ゆかりご飯<br>三色しんじょの揚げ物<br>春菊のくるみ和え<br>しば漬<br>天つゆ<br>ブイ・クレスゼリー | 御飯<br>麻婆豆腐<br>わさび和え<br>フルーツヨーグルト<br>刻みつぼ漬け          | 御飯<br>魚のあられあん<br>かぼちゃのいとこ煮<br>冷奴<br>りんご缶          | 御飯<br>ちゃんちゃん焼き<br>なすの生姜醤油<br>納豆<br>なつみかん         | 御飯<br>牛肉と春雨<br>の中華炒め<br>青菜と桜エビ<br>の和え物<br>冷奴      |   |  |