
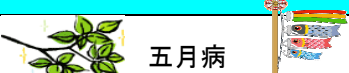


	平成26年 5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	京がんもの煮物	鯛つみれの煮物	厚揚げと野菜の炒め物	野菜の卵とじ	肉詰めいなるの含め煮	アジの塩焼き	肉団子と野菜の煮物	さんまの蒲焼	ウインナーと野菜のソテー	はんぺんと野菜の煮浸し	五目卵焼き
	オクラのおかか和え	ブロッコリーのお浸し	ピーマンのお浸し	なめ茸おろし	ひじき煮	カリフラワーの和え物	キャベツのしその実和え	白菜のゆず和え	小松菜といたけのお浸し	納豆	もやしと胡瓜の酢の物
	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	刻みしば漬	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	鮭ふりかけ	うめびしお	のり佃煮
味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳
昼	しらす丼	ご飯	キャロット食パン	ご飯	☆季節食☆	タンメン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	卵とろふ	札幌コロッケ	ミートローフ	かじきのバター醤油焼き		焼き餃子	鶏肉の香味ソースがけ	豚肉の四川風炒め	厚揚げの甘酢炒め	赤魚の当座煮	豆腐の旨煮
	青菜のごまよごし	春雨のサラダ	花野菜のサラダ	菜種和え		春雨の酢の物	ブロッコリーのガーリック風味	さつま芋のレモン煮	根菜の煮物	大根サラダ	カブのさっぱり会え
	清汁	胡瓜漬	メープルシロップ	桜大根		胡瓜漬	胡瓜漬	ザーサイ	しば漬	つば漬	昆布佃煮
味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	パンプキンスープ		コーンクリームスープ	春雨スープ	味噌汁	かき玉汁	コンソメスープ		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレー
	肉野菜炒め	たらと野菜の吹き寄せ蒸し	鯖の煮付け	肉豆腐	鶏のマヨネーズ焼き	カレイの煮付け	自家製ひりょうず	千草焼き	白身魚のピカタ	豚肉の生姜焼き	生野菜サラダ
	南瓜の煮物	れんこんのピリ辛炒め	ちんげん菜の和風あえ	里芋の煮物	にらともやしの和え物	白菜のソテー	金平ごぼう	大豆と昆布の煮物	ウドの酢味噌和え	じゃが芋のまさご和え	人参ゼリー
	フルーチェ(ぶどう)	バナナ	人参ゼリー	洋梨のコンポート	パインアップル	フルーチェ(りんご)	黄桃のコンポート	キウイ	杏仁豆腐	バナナ	福神漬
漬物	大根の浅漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
5月12日(月) 5月13日(火) 5月14日(水) 5月15日(木) 5月16日(金) 5月17日(土) 5月18日(日) 5月19日(月) 5月20日(火) 5月21日(水) 5月22日(木)											
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯
	野菜炒め	厚揚げのそぼろ煮	スクランブルエッグ	さつま揚げと野菜の煮物	野菜とちくわの煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	豚肉と野菜の炒め煮	出し巻き卵	ツナと野菜の煮物	がんもの煮物	さんまの蒲焼
	ほうれん草のサラダ	キャベツのお浸し	ブロッコリーのおかか和え	ちんげん菜ソテー	カリフラワーの梅おかか和え	いんげんのサラダ	茄子の生姜和え	うの花	ほうれん草のお浸し	オクラのお浸し	花野菜サラダ
	ふりかけ	ふりかけ	ゆず味噌	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	刻みしば漬	ふりかけ	海苔佃煮	ゆずみそ	ふりかけ
味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	牛乳	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁
昼	麦ご飯	ご飯	◎セレクト食◎	レーズンロール	ご飯	牛丼	☆お楽しみ献立☆	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯
	鮭の塩焼き	白身魚の香味ソースかけ	A: 酢豚	鶏肉ときこのクリーム煮	鮭の和風ムニエル	温泉卵		鯖の漬け焼き	グリーンサラダ	牛肉の焼肉風炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め
	とろろ芋	花野菜サラダ	B: 八宝菜	南瓜サラダ	さつま芋のレモン煮	大根のしそ風味和え		小松菜のお浸し	福神漬	もやしと胡瓜のごましようまヨ	レタスサラダ
	漬物	漬物	漬物	黒みつ	漬物	味噌汁		漬物	コンソメスープ	漬物	ザーサイ
味噌汁	クリームポタージュ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁			味噌汁		味噌汁	中華スープ	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の南蛮漬け	牛肉の韓国風	カレイの梅煮	メダイの西京焼き	ポークソテー	赤魚の照り煮	鶏の唐揚げ	麻婆豆腐	肉団子のべっこう煮	たらち翁蒸し	かじきまぐろの味噌焼き
	五目ひじき	ナムル	里芋のそぼろあんかけ	いんげんの落花生和え	キャベツのコールスロー	揚げだし豆腐	里芋と人参の炊き合わせ	中華サラダ	ブロッコリーのガーリック風味	大根とふきの煮物	里芋の磯辺和え
	フルーチェ(メロン)	ザーサイ	人参ゼリー	フルーツカクテル	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
沢庵	オレンジ	大根の浅漬け	昆布佃煮	バナナ	黄桃のコンポート	牛乳寒天	人参ゼリー	洋梨のコンポート	杏仁豆腐	りんごのコンポート	
5月23日(金) 5月24日(土) 5月25日(日) 5月26日(月) 5月27日(火) 5月28日(水) 5月29日(木) 5月30日(金) 5月31日(土)										管理栄養士よりコメント	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	 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、ライラ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ヶ条！！素敵な春～初夏をお迎え下さい。	
	豆腐のそぼろかけ	肉詰めいなるの煮物	ウインナーと野菜の炒め物	はんぺんと里芋の煮物	鮭の塩焼き	田舎煮	豆腐のあんかけ	ポトフ風	車麩の煮物		
	白菜のしそ和え	かぶの昆布和え	ひじき煮	なすのお浸し	小松菜の生姜醤油和え	白菜とカニの和え物	ベーコンとチンゲン菜のソテー	かぶのゆかり和え	ポパイサラダ		
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ		
牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁
昼	ご飯	ご飯	ご飯	しっぽううどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	たちうおの生姜ソース	鶏肉のパン粉焼き	鯖の袖庵焼き	炒りどろふ	ロールキャベツ	鶏肉のネギ塩だれ	白身魚のピカタ	メダイの有馬焼き	ポークソテー		
	菜の花のお浸し	マカロニサラダ	しめじと白菜の和え物	海老と三つ葉のおろし和え	ポテトサラダ	金平ごぼう	カリフラワーの和え物	南瓜のそぼろあんかけ	もやしのごま酢和え		
	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
コーンクリームスープ	コンソメスープ	味噌汁		パンプキンスープ	味噌汁(豆腐・さや)	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁			
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ポークジンジャー	鯖のおろし煮	とんかつ	赤魚の山椒焼き	海老と春雨の炒め物	カレイの照り焼き	回鍋肉	鶏もものこってり煮	白身魚の香り揚げ		
	ビーフン炒め	ほうれん草のピーナツ和え	3色なます	南瓜の煮物	信田巻き煮	切干大根の炒め煮	もやしとザーサイの和え物	春雨の酢の物	大根とふきの煮物		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	牛乳寒天	フルーチェ(いちご)	みかんのコンポート		
フルーツカクテル	フルーチェ(ピーチ)	オレンジ	洋梨のコンポート	人参ゼリー	バナナ	漬物	漬物	昆布佃煮			