



	平成27年 5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)
朝	ご飯 野菜とちくわの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 カニの中華風和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草のピーナツ和え のりたま 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉と野菜の炒め煮 キャベツの浅漬け風 ゆずみそ 味噌汁/牛乳	雑炊 厚揚げと野菜の煮物 白菜のソテー たいみそ 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚焼き卵 庄内麩と野菜の味噌炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 大豆のトマト煮 ちんげん菜の和え物 のりたま 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 麩とツナの煮物 納豆 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 胡瓜の酢の物 うめびしお 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 鮭の和風ムニエル 金平ごぼう 赤しその実づけ 味噌汁	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き 里芋の煮物 桜大根 清汁	ご飯 メンチカツ 春雨のサラダ 高菜漬 わかめスープ	ご飯 キャロットロール ミートローフ レタスサラダ みかんジャム パンプキンスープ	☆季節食☆ 	ご飯 鶏肉の塩野菜炒め さつま芋のレモン煮 ザーサイ 華風スープ	ご飯 カレイの梅煮 鶏と里芋の野菜あんかけ 桜大根 味噌汁	ご飯 白身魚のイタリアンソース 焼き餃子 花野菜サラダ つぼ漬 クリームポタージュ	味噌ラーメン 焼き餃子 なすのお浸し 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め 南瓜の煮物 赤しその実漬 味噌汁	ご飯 豆腐の旨煮 オクラのお浸し 赤しその実漬 味噌汁
夕	ポークソテー キャベツのコールスロー パインコンポート 胡瓜漬	ご飯 肉豆腐 菜種和え 杏仁豆腐 沢庵	ご飯 白身魚の野菜蒸し ハムとピーマンのカレーソテー バナナ つぼ漬	ご飯 鰯の煮付け れんこんのピリ辛炒め 昆布の煮物 黄桃のコンポート 人参ゼリー 胡瓜漬	ご飯 自家製ひりょうず 昆布の煮物 ホウレン草の胡麻和え オレンジ 赤しその実漬	ご飯 メヌケの味噌焼き コロケ ひじきサラダ 牛乳寒天 野沢菜漬	ご飯 酢豚 大根のしそ風味 フルーツカクテル りんご きゅうり漬	ご飯 千草焼き 牛蒡サラダ うどの酢味噌和え ブルーチェ(いちご) 桜大根	ご飯 鯖のきのこあんかけ 生野菜サラダ バナナ 福神漬	ポークカレー 味噌汁	味噌汁
5月12日(火) 5月13日(水) 5月14日(木) 5月15日(金) 5月16日(土) 5月17日(日) 5月18日(月) 5月19日(火) 5月20日(水) 5月21日(木) 5月22日(金)											
朝	ご飯 豚と野菜の煮物 ちんげん菜ソテー のりたま 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り豆腐 ホウレン草の洋風和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 挽肉の野菜炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 はんぺんの煮浸し なすのお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 アジの塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 しらすおろし のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し しそふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかかあえ たらこふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわとさつまいもの煮物 かぶのゆかり和え ゆず味噌 味噌汁/牛乳	ご飯 五目卵焼き キャベツのあっさり漬 ふりかけ(かつお) 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ もやしのごまドレ和え たらこふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	パンプキンロール 鶏肉の香味ソース 切干大根サラダ いちごジャム コーンクリームスープ	◎セレクト◎ A:和風おろしハンバーグ B:きのこクリームハンバーグ ブロッコリーバター醤油 コンソメスープ	牛丼 温泉卵 もやしのごま酢和え 味噌汁	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ふきの信田煮 しば漬 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 胡瓜漬 コンソメスープ	ご飯 鱈の山椒焼き 厚揚げのチリソース 桜大根 味噌汁	ご飯 野菜とツナの煮物 赤しその実漬 味噌汁	ご飯 豚と根菜のピリ辛煮 海老と三ツ葉のおろし和え 味噌汁	ご飯 牛肉の焼肉風炒め 三色野菜のしょうゆマヨ 味噌汁	ご飯 鱈の漬け焼き 小松菜のお浸し しば漬 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 鯖の味噌煮 大根のしそ和え しば漬 清汁
夕	かれのい西京焼き いんげんのしそ風味 人参ゼリー 昆布佃煮	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき ブルーチェ(ぶどう) 沢庵	ご飯 ホキの照り煮 揚げだし豆腐 パインのコンポート 胡瓜漬	ご飯 筑前煮 菜の花のお浸し みかんのコンポート 高菜漬	ご飯 海老と春雨の炒め物 花野菜の和風和え 人参ゼリー 野沢菜漬	ご飯 豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 洋梨のコンポート 沢庵	ご飯 たちうおの生姜ソース ナムル キウイ 胡瓜漬	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ひじきのトマト煮 杏仁豆腐 人参の浅漬	ご飯 カレイの煮付け 里芋の磯辺和え りんごのコンポート 胡瓜漬	ご飯 和風マーボー茄子 ブロッコリー中華サラダ 人参ゼリー 沢庵	ご飯 豚肉のマスタード焼き わかめサラダ 白桃のコンポート 高菜漬
5月23日(土) 5月24日(日) 5月25日(月) 5月26日(火) 5月27日(水) 5月28日(木) 5月29日(金) 5月30日(土) 5月31日(日)											
朝	ご飯 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 はんぺんときのこのとろみ鍋 うの花 うめびしお 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 白菜ときのこの和え物 かつおふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 かぶの昆布和え うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げの野菜あん キャベツのしその実和え さけふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 青菜のソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 ポトフ風 ベーコンとチンゲン菜の炒め物 かつおふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 野菜つみれの煮物 オクラのお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 五目豆 なめ茸おろし のりたま 味噌汁/牛乳	管理栄養士よりコメント	
昼	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め カリフラワーのガーリック風味 つぼ漬 クリームポタージュ	☆お楽しみ献立☆  沖縄県 みぬだる にんじんしりしり	●郷土料理● かじきのバター醤油焼き 挽肉と春雨の炒め物 沢庵 味噌汁	ご飯 かじきのバター醤油焼き 挽肉と春雨の炒め物 沢庵 味噌汁	ご飯 胚芽食パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 ポテトサラダ りんごジャム コンソメスープ	ご飯 メヌケの当座煮 梅ごぼう和え つぼ漬 かき玉汁	ご飯 鮭の香味焼き 南瓜の煮物 胡瓜漬 味噌汁	ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ ピクルス コンソメスープ	ご飯 鶏肉のネギ塩だれ さつま芋のレモン煮 白菜漬 パンプキンスープ	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！！素敵なお春～初夏をお迎え下さい。	
夕	ご飯 たららの吹き寄せ蒸し ピーマン炒め ブルーチェ(ピーチ) しば漬	ご飯 肉野菜炒め 南瓜サラダ オレンジ たくあん	ご飯 白身魚の香り揚げ ひじき煮 黄桃のコンポート 桜だいこん	ご飯 八宝菜 ザーサイの和え物 ブルーチェ(りんご) 野沢菜漬	ご飯 ホキの有馬焼き 若竹煮 人参ゼリー 赤しその実漬	ご飯 豚肉のオニオンソース カリフラワーのカレーソテー バナナ 浅漬キャベツ	ご飯 鶏もものこつてり煮 春雨の酢の物 みかんのコンポート 沢庵	ご飯 鱈の煮付け 切干大根の炒め煮 洋梨のコンポート 桜大根	ご飯 カレイの照り焼き ふきのきんぴら風 パインアップル 胡瓜漬	