

	5/1 金	5/2 土	5/3 日	5/4 月	5/5 火	5/6 水	5/7 木	5/8 金	5/9 土	5/10 日	5/11 月
朝	御飯 ほうれん草と卵の炒め物 味噌汁 もやしの中華和え ふりかけ	御飯 ふきとうず麩の煮物 味噌汁 キャベツと干えびの和え物 ふりかけ	御飯 さわら西京焼き 味噌汁 蒸し鶏と野菜の和え物 たいみそ	御飯 野菜炒め 味噌汁 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 大豆のごま酢和え 梅びしお	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳	御飯 治部煮 味噌汁 白菜のゆず和え ふりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 いんげんのピーナッツ和え のりの佃煮	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 かぶの梅肉和え ふりかけ	中華雑炊 冬瓜の炒め物 牛乳 青菜の胡麻和え あみ佃煮	御飯 豆腐の味噌煮 味噌汁 きゃべつのナムル ふりかけ
昼	黒糖パン カレーコロッケ コンソメスープ マカロニサラダ イチゴジャム	御飯 八宝菜 ワントンスープ じゃが芋の胡麻和え 桜だいこん	御飯 鶏肉マスタード焼き コンソメスープ アスパラサラダ しば漬	御飯 ぶりの照り焼き すまし汁 大根と桜エビの炒め煮 きゅうり漬	御飯 牛肉と大根の煮物 すまし汁 ちくわとキャベツの和え物 きゅうり漬	しっぽくうどん カラフルピーマン炒め えびと三つ葉のおろし 和え	御飯 タラの塩麹漬け焼き つみれ汁 金平ごぼう 赤かぶ漬け	ロールパン ビーフシチュー 飲むヨーグルト アスパラサラダ ママレード	たけのこ御飯 かつおのたたき 若竹汁 空豆と蒸し鶏の和え物 パインのムース	御飯 豚肉の生姜焼き すまし汁 ごぼうサラダ たかな漬	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ 漬物
夕	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の和え物 ごぼうのそぼろ煮 もも缶	御飯 豚肉の味噌焼き きゅうりの酢の物 冷奴 果物	御飯 かじきの胡麻ソース さつま芋のレモン煮 菜の花の辛し和え 野沢菜	御飯 五目卵のあんかけ 豆甘煮 もずく酢 千切りたくあん	御飯 さんまの塩焼き 里芋煮 チンゲン菜の和え物 フルーツヨーグルト	御飯 海老マヨ 春雨の酢の物 漬物 りんごゼリー	御飯 干草焼き 小松菜のさつと煮 しば漬 もも缶	御飯 さばの味噌煮 菜の花の胡麻だれ 桜だいこん なつみかん	御飯 肉豆腐 田舎金時豆 チンゲン菜と桜エビの和え物 フルーツ	御飯 スペイン風オムレツ とろろ芋 きゅうり漬 パイン缶	御飯 鶏肉の照り焼き 納豆 みかん缶詰 赤かぶ漬
	5/12 火	5/13 水	5/14 木	5/15 金	5/16 土	5/17 日	5/18 月	5/19 火	5/20 水	5/21 木	5/22 金
朝	御飯(骨)筑前煮 味噌汁 わさび和え ふりかけ・のりたま	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め 味噌汁 梅びしお チンゲン菜の胡麻和え	御飯 肉じゃが 味噌汁 大根のゆかり和え ふりかけ	御飯 野菜炒め 味噌汁 きゅうりの中華和え 牛乳 たいみそ	御飯 五目煮 味噌汁 もやしのおかか和え ふりかけ	御飯 肉豆腐 味噌汁 モロヘイヤのお浸し 昆布佃煮	御飯 ふきと豚肉の炒め物 味噌汁 ほうれん草のお浸し ふりかけ	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 たいみそ	御飯 ぜんまいの田舎風炒め 味噌汁 小松菜の和え物 ふりかけ	御飯 厚焼き卵 味噌汁 春菊の梅和え あみ佃煮	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 とろろ芋 梅びしお
昼	御飯(クッキングサン ファイバー) 白身魚の もろみ焼き すまし汁 炒り豆腐 桜だいこん	御飯 鮭のクリーム煮 コンソメスープ ツナサラダ 漬物	三色丼 酢みそ和え すまし汁 ヨーグルト和え	食パン チーズハンペンフライ コンソメスープ 花野菜サラダ イチゴジャム	かき揚げそば 筑前煮 フルーツヨーグルト	御飯 餃子の野菜あんかけ 卵のスープ 春雨の酢の物 フルーツカクテル	御飯 和風ハンバーグ 豚汁 キャベツのサラダ 千切りたくあん	春のちらし寿司 筍とふきの炒め煮 すまし汁 ほうれん草とうどの生姜和え ヨーグルトゼリー	御飯 鶏肉のおろしソース セロリのスープ トマトサラダ きゅうり漬	ソースかつ丼 味噌汁 山吹和え フルーツミックス	レーズンロール スペイン風オムレツ コーンクリームスープ 野菜サラダ りんごジャム
夕	御飯(クッキングサン ファイバー) 牛肉の生 姜炒め ひじきのにも のほうれん草のおか か和え ブイ・クレゼ ゼリー	御飯 肉詰め煮 なすのポン酢あえ 青しその実漬 りんごのコンポート	御飯 つくねの小判焼き きのこ炒め 納豆 バナナ	御飯 鶏肉の煮込み 冷奴 きゅうり漬 フルーツ和え	御飯 チンジャオロース 豆甘煮 もずく酢 パイン缶	わかめご飯 むつの照り焼き かぼちゃの煮物 桜だいこん りんごゼリー	御飯 白身魚の南部焼き じゃが芋の金平 野沢菜漬 なつみかん	御飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 金時豆 きゅうり漬	御飯 メバルの煮付け 空也蒸し 赤かぶ漬 バナナ	御飯 赤魚の西京焼き ごぼうのそぼろ煮 しば漬 パイン缶	御飯 あじのカレームニエル 蓮根の金平 冬瓜の酢の物 千切りたくあん
	5/23 土	5/24 日	5/25 月	5/26 火	5/27 水	5/28 木	5/29 金	5/30 土	5/31 日	栄養メモ	
朝	しらす雑炊 さつま揚げの甘辛煮 牛乳 白菜のゆず和え 桜だいこん	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 青菜の磯部和え ふりかけ 牛乳	御飯 かぶと海老の煮込み 味噌汁 いんげんの胡麻和え 梅干し	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 チンゲン菜と桜エビの和え物 ふりかけ	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 大豆のごま酢和え 昆布佃煮	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 キャベツとモロヘイヤのごま和え のりの佃煮	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 しらすおろし きゅうり漬 牛乳	御飯 里芋煮 味噌汁 きゅうりの梅肉和え たいみそ	御飯 ごぼうとひじきの炒め煮 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	5月栄養メモ 春を代表する食材 ☆たけのこ カリウムや食物繊維を、ビタミンEなどが含まれています。たけのこの切り口に見られる白い粉、チロシンはうまみの素であるアミノ酸の一種でこれらは先端部分に多く含まれます。 ☆さやえんどう 煮物の彩りに少し添えるだけで鮮やかな緑色が料理を華やかにしてくれます。実は洋食でおなじみのグリーンピースと同じ種類の植物で豆ができるより速い段階で収穫したものです。 ☆セロリ 独自の強い香りは心を落ち着かせる作用があるとして、薬草として利用されていた歴史があります。肉や魚のにおい消し、スープの風味づけにも役立ちます。ビタミン類、食物繊維が豊富で葉には、茎の2倍のBカロテンが含まれます。	
昼	塩ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐	御飯 かれの煮付け すまし汁 じゃが芋のカレー風味炒め 青しその実漬	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 卵とトマトのスープ 大根サラダ しば漬	御飯 豚卵炒め 中華スープ 春菊のくるみと和え たかな漬	御飯 鶏肉の照り焼き すまし汁 長芋の大葉和え 野沢菜漬	カレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	食パン 鶏のから揚げ コンソメスープ ポテトサラダ イチゴジャム	御飯 ホキのもろみ焼き 味噌汁 五色和え うぐいす豆	御飯 肉団子の酢豚風 中華スープ レタスの和風サラダ 赤かぶ漬		
夕	御飯 伏見卵 小松菜の胡麻和え 赤かぶ漬 もも缶	御飯 鶏肉の山椒焼き 菜の花の辛し和え 豆甘煮 なつみかん	御飯 回鍋肉 キャベツと春雨の和え物 フルーツポンチ 桜だいこん	ゆかりご飯 三色しんじょの揚げ物 春菊のくるみと和え しば漬 天つゆ ブイ・クレゼゼリー	御飯 麻婆豆腐 わさび和え フルーツヨーグルト 刻みつぼ漬	御飯 魚のあられあん かぼちゃのいとこ煮 冷奴 りんご缶	御飯 ちゃんちゃん焼き なすの生姜醤油 納豆 洋ナシ	御飯 牛肉と春雨の中華炒め 青菜と桜エビの和え物 りんご煮 しば漬	御飯 鱈のパインソース 切り干し大根炒り煮 野沢菜 ヨーグルト和え		