

	5/1 日	5/2 月	5/3 火	5/4 水	5/5 木	5/6 金	5/7 土	5/8 日	5/9 月	5/10 火	5/11 水
朝	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 しらすおろし のりの佃煮	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ	卵ぞうすい 冬瓜の炒め物 牛乳 ほうれん草の胡麻和え 赤かぶ漬け	御飯 豆腐の味噌煮 味噌汁 きゃべつのナムル ふりかけ	御飯 筑前煮 味噌汁 わさび和え ふりかけ	御飯 キャベツと卵 のふんわり炒め チンゲン菜 の胡麻和え 梅びしお 味噌汁
昼	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 大根と鶏肉の炒め煮 きゅうり漬	御飯 牛肉と根菜の煮物 すまし汁 ちくわと いんげんの和え物 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 ヨーグルト和え イタリアンサラダ 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 マンゴープリン	御飯 豚肉の生姜焼き すまし汁 ごぼうサラダ たかな漬け	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ 漬物	御飯 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
夕	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 揚げ豆腐の五目あん 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(クッキングサン ファイバー) 海老マヨ 春雨の酢の物 漬物 (べったら漬) おいしく せんい梅ゼリー	御飯 干草焼き 小松菜のさっと煮 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 かまぼこの和え物 フルーツ	御飯 蒸したらの 中華風野菜あんかけ とろろ芋 きゅうり漬け パイン缶	御飯 鶏肉の照り焼き 納豆 みかん缶詰 赤かぶ漬け	御飯 牛肉の生姜炒め ひじきのものに ほうれん草の おかか和え ブイ・クレスゼリー	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
	5/12 木	5/13 金	5/14 土	5/15 日	5/16 月	5/17 火	5/18 水	5/19 木	5/20 金	5/21 土	5/22 日
朝	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 一口がんもの煮物 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え 梅びしお	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 モロヘイヤのお浸し 昆布佃煮	御飯 鯛つみれ煮 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 きゅうりと もやしの中華和え あみ佃煮	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 とろろ芋 梅びしお	しらす雑炊 さつま揚げの甘辛煮 牛乳 小松菜の胡麻和え 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
昼	御飯 山賊揚げ すまし汁 大平(煮しめ) 野沢菜漬け	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	御飯 あじの塩麹つけ焼き のっぺい汁 青菜入り白和え 漬物	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 グリーンサラダ 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 フルーツ	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	塩ラーメン シュウマイ フルーツカクテル	御飯 かれいの煮付け すまし汁 じゃが芋の カレー風味炒め 青しその実漬
夕	御飯 サワラの幽庵焼き きのこ炒め 納豆 バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の煮込み 冷奴 きゅうり漬 フルーツ和え	御飯 かに玉 じゃが芋の 胡麻和え たかな漬 りんごのコンポート	わかめご飯 むつの照り焼き 豚肉とれんこん のしょうゆ炒め 桜だいこん みかんゼリー	御飯 白身魚の梅照り焼き 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	御飯 伏見卵 チンゲン菜 の和え物 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
	5/23 月	5/24 火	5/25 水	5/26 木	5/27 金	5/28 土	5/29 日	5/30 月	5/31 火	栄養メモ	
朝	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 黒むつ西京焼き 味噌汁 ニラ玉 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 野菜つみれ の甘辛煮 味噌汁 キャベツの昆布和え ふりかけ	御飯 ごぼうとひじきの炒め煮 味噌汁 キャベツの昆布和え ふりかけ	御飯 ハムと野菜の炒め 味噌汁 青菜の胡麻和え 梅びしお	御飯 小松菜のさっと煮 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	5月栄養メモ ☆野菜のちから ナトリウムの排除を促す、カリウムを多く含む ため、脳血管疾患の危険因子となる高血圧を予 防。 エネルギーが低く、食物繊維やビタミン、ミネ ラルを豊富に含むので肥満を予防・改善、糖尿 病を予防 ☆野菜の食べ方ポイント 1日の摂取目標量は、350g(野菜料理は、 小皿で5皿) おおよそ両手1杯分 調理に工夫し、1日3食で上手に食べる。 野菜を食べるのはいいけど、サラダドレッシ ング、汁物、煮物、漬物など味付けが濃くなり がちです。だしを効かせたり、レモン汁や酢を 使ったり、1品だけ、しっかり味付けしたあと は薄味にしたり、味付けの工夫がポイントで す。	
昼	御飯 白身魚のから揚げト マトあんかけ 味噌汁 里芋煮 しば漬	御飯 豚卵炒め 中華スープ 春菊のくるみ和え たかな漬け	御飯 鶏肉のレモン マスタードソース すまし汁 長芋の大葉和え 千切りたくあん	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 ビーフン炒め 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 赤かぶ漬け	ビビンバ丼 春雨サラダ 味噌汁 なつみかん	御飯 白身魚のムニエル コンソメスープ アスパラサラダ きゅうり漬		
夕	御飯 回鍋肉 キャベツと 春雨の和え物 フルーツポンチ 刻みつぼ漬け	ゆかりご飯 三色しんじょの揚げ物 ほうれん草の かにかま和え しば漬 天つゆ ブイ・クレスゼリー	御飯 麻婆豆腐 もやしのそぼろ和え フルーツヨーグルト 刻みつぼ漬け	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 フルーツミックス 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	御飯 さんまの塩焼き 長芋と豚肉 のバターソテー モロヘイヤのお浸し りんごゼリー	御飯 つくねの小判焼き 海藻サラダ じゃが芋の 煮っころがし みかん缶詰		