	平成29年 5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊
	白菜のトロトロ煮	肉詰めいなりの炒め煮	彩りハムソテー	魚肉ソーセージと野菜のソテー	さつま揚げと野菜の炒め煮	炒り卵	大豆とベーコンのトマト煮	さんまの蒲焼	豚肉と野菜の煮物	ポトフ風	炒り豆腐
	カリフラワーの和え物	カニの中華風和え	納豆	小松菜の生姜醤油和え	しらすおろし	とろろ芋	ちんげん菜のお浸し	オクラのおかか和え	いんげんの昆布和え	ベーコンとチンゲン菜のソテー	ほうれん草の洋風和え
	ふりかけ	ふりかけ	刻みしば漬け	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	刻みつぼ漬け
	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	牛乳
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	☆季節食☆	ご飯	ご飯	味噌ラーメン	ご飯	◎セレクト食◎	ご飯
	鮭の和風ムニエル	トマト煮込みハンバーグ	鱈のきのこあんかけ	鶏肉の照り焼き		牛肉コロッケ	ほきのイタリアンソース	シュウマイ	かれいのソテー・チーズ風味	A:味噌カツ	和風マーボー茄子
	春菊のごま和え	春雨のサラダ	南瓜の煮物	白菜サラダ		花野菜サラダ	海老と野菜のマリネ	青菜のクルミ和え	ひじきサラダ	B:かつ煮	ナムル
	千切り沢庵	胡瓜漬け(赤)	つぼ漬け	しば漬け		青しその実漬け	桜大根		千切り沢庵	ささみとブロッコリーの胡麻和え	ザーサイ
	オニオンスープ	コーンクリームスープ	清汁	味噌汁		クリームポタージュ	味噌汁	パンプキンスープ		清汁	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
	ポークソテー	かじきまぐろの味噌焼き	かに玉	かれいの香味だれ	スタミナ炒め	赤魚の味醂焼き	豆腐の旨煮	白身魚の野菜蒸し	千草焼き	ぶりの柚庵焼き	鮭の漬け焼き
	キャベツのコールスロー	菜の花のおかか和え	もやしのごま酢和え	しめじとキャベツの和え物	中華サラダ	ほうれん草のお浸し	さつまいもサラダ	ハムとピーマンのカレーソテー	菜の花の酢味噌和え	昆布の煮物	さつま芋のレモン煮
	パインのコンポート	キウイ	みかんのコンポート	洋梨のコンポート	デザートムース(いちご)	バナナ	人参ゼリー	りんごのコンポート	オレンジ	人参ゼリー	牛乳寒天
	しば漬け	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	つぼ漬け	しば漬け	漬物	漬物	漬物

	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	庄内麩と野菜の味噌炒め	卵と木耳の炒め物	えびつみれの含め煮	はんぺんの煮浸し	ウインナーと野菜の炒め物	五目卵焼き	がんもの煮物	ツナと野菜の炒め煮	肉団子と野菜の煮物	野菜炒め	ちくわとさつまいもの煮物
	納豆	かぶのゆかり和え	胡瓜の酢の物	茄子の生姜和え	青菜と舞茸の和え物	白菜のソテー	キャベツとザーサイの和え物	ピーマンのお浸し	ほうれん草のわさび和え	納豆	もやし炒め
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	刻みきゅうり漬け	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	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳
昼	トマト食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	◎郷土料理◎ ～長野県～	冷やしたぬきうどん	ご飯
	たらのマヨネーズ焼き	鰺の煮付け	ミートローフ	鯖の味噌煮	豚肉の生姜焼き	肉団子の黒酢あん	ブリの漬け焼き	白身魚フライ		豚と根菜のピリ辛煮	ホキの照り煮
	大根のしそ風味	小松菜のお浸し	生野菜サラダ	ふきの信田煮	れんこんさっぱり和え	厚揚げのチリソース	かぶの吉野煮	小松菜のソテー	山賊焼き	海老と三つ葉のおろし和え	大根のしそ和え
	りんごジャム	桜大根	漬物	つぼ漬け	3F 鮭ちゃんちゃん焼	4F 鮭ちゃんちゃん焼	2F 鮭ちゃんちゃん焼	漬物	そばサラダ		漬物
	コーンクリームスープ	味噌汁	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	清汁				クリームポタージュ	野沢菜		味噌汁
夕	ご飯	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	手作りつくね	切干大根サラダ	鰆の生姜焼き	筑前煮	赤魚の煮付け	鰆の山椒焼き	酢豚	鶏肉と根菜のサッパリ煮	豆腐のふわふわ卵とじ煮	チキンジンジャー	豚肉のマスタード焼き
	胡瓜の土佐酢和え	みかんのコンポート	チンゲン菜の胡麻和え	大豆サラダ	里芋の磯辺和え	いんげんのおかか梅和え	カリフラワーの中華和え	金平しらたき	ベーコンと青菜の炒め物	ブロッコリーのクリーム煮	シェルマカロニサラダ
	フルーチェ(ぶどう)	福神漬け	パイン	白桃のコンポート	バナナ	デザートベース(ヨーグルト)	人参ゼリー	黄桃のコンポート	杏仁豆腐	りんご	パインのコンポート
	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	しば漬け	桜大根	昆布佃煮	しば漬け	漬物

	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	管理栄養士よりコメント
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	
	和風チャンプル	麩とツナの煮物	田舎煮	スクランブルエッグ	五目豆	はんぺんときのこのとろみ餡	出汁巻き玉子	厚揚げの炒め物	野菜つみれの煮物	
	インゲンのひき肉和え	ちんげん菜ソテー	納豆	大根の昆布和え	なめ茸おろし	うの花	ほうれん草のソテー	キャベツのしその実和え	オクラの和え物	
	ふりかけ	ふりかけ	刻みきゅうり漬け	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	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	牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	味噌汁/牛乳	
昼	牛丼(紅生姜付)	パンプキンロール	ご飯	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆	ご飯	キャロット食パン	シーフードカレー	
	温泉卵	クリームシチュー	たらのポテト焼き	かじきのバター醤油焼き	ポトフ		赤魚の当座煮	鶏肉ときのこのクリーム煮	グリーンサラダ	
	オクラのお浸し	イタリアンサラダ	ブロッコリーのガーリック風味	金平ごぼう	野菜のマリネ		梅ごぼう和え	ポテトサラダ	らっきょう漬け	
	味噌汁	あんずジャム	漬物	漬物	漬物		しば漬け	みかんジャム	コンソメスープ	
		ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	味噌汁	味噌汁	コーンクリームスープ		味噌汁	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鯖の塩焼き	カレイの照り焼き	鶏肉と野菜のオイスター炒め	若鶏のネギ塩だれ	自家製ひりょうず	肉野菜炒め	豚肉のオニオンソース	鯵の煮付け	ほっけの塩焼き	
	かぶの蟹あん	わかめの酢の物	ひじき煮	にんじんしりしり	かぼちゃサラダ	白菜のお浸し	カリフラワーのカレーソテー	若竹煮	レバーの煮付け	
	人参ゼリー	みかんのコンポート	キウイ	りんごのコンポート	オレンジ	デザートムース(ピーチ)	人参ゼリー	パインのコンポート	デザートベース(レアチーズ)	
	うぐいす豆	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	つぼ漬け	

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、ｲﾗｲﾗ防止のｶﾙｼｳﾑと、ｽﾄﾚｽ撃退の為ﾋﾞﾀﾐﾝ・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。