

	5/1 月	5/2 火	5/3 水	5/4 木	5/5 金	5/6 土	5/7 日	5/8 月	5/9 火	5/10 水	5/11 木
朝	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 モロヘイヤの おかか和え 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 あみ佃煮	御飯 キャベツと卵の ふんわり炒め 味噌汁 チンゲン菜の 胡麻和え 梅びしお	御飯(骨)肉じゃが 味噌汁 大根のゆかり和 え ふりかけ・かつお
昼	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	親子丼 ピーマンと じゃこの炒め物 すまし汁 フルーツカクテル	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	黒糖パン 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	たけのご御飯 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 ぜんまいの田舎風炒め 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	関西風きつねうどん 豚肉とふきの炒め物 夏みかんヨーグルト ソース
夕	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 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 漬物 おいしくせんい梅ゼ 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 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 パイン缶	御飯 鶏肉の照り焼き 納豆 みかん缶詰 刻みつぼ漬け	御飯 牛肉の生姜炒め ひじきの煮物 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 洋ナシ	御飯(クッキングサン ファイバー) サワラの 幽庵焼き きのこ炒め 納豆 パイン缶
	5/12 金	5/13 土	5/14 日	5/15 月	5/16 火	5/17 水	5/18 木	5/19 金	5/20 土	5/21 日	5/22 月
朝	御飯(骨) 鮭の塩焼き 味噌汁 炒り豆腐 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 梅干し	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 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 鯛つみれ煮 味噌汁 ほうれん草のお浸し ふりかけ	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 野菜のツナ煮 味噌汁 きゅうりともやし の中華和え あみ佃煮	御飯 厚揚げの中華炒め 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 鯛つみれ煮 味噌汁 青菜の磯部和え ふりかけ	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
昼	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 奈良漬	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	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 和風ハンバーグ 豚汁 グリーンサラダ 千切りたくあん	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	御飯 かつ煮 味噌汁 山吹和え フルーツミックス	レーズンロール チキンのトマト煮 コンソメスープ 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	御飯 白身魚のから揚げ トマトあんかけ 味噌汁 里芋煮 きゅうり漬
夕	御飯(クッキングサン ファイバー) 鶏肉の煮 込み 三色和え きゅう り漬 青 フルーツカ クテル	御飯 かに玉 じゃが芋の胡麻和え たかな漬け 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 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 金時豆 きゅうり漬	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 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 白身魚の カレームニエル あさりとほうれん草 の塩麹炒め 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	御飯 回鍋肉 キャベツと 春雨の和え物 フルーツポンチ たかな漬け
	5/23 火	5/24 水	5/25 木	5/26 金	5/27 土	5/28 日	5/29 月	5/30 火	5/31 水	栄養メモ	
朝	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 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 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 小松菜のさつと煮 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 ちんげん菜と しらすの和え物 のりの佃煮	5月栄養メモ 端午の節句に柏餅を食べるようになっ たのは、江戸時代から男の子の節句と して祝うようになったからです。柏の葉 は、新芽が出ないと葉が落ちないため 、「家系が途絶えないように」という縁起 からきているそうです。5月の旬の食材 の「かつお」は高タンパクでビタミンB 、ビタミンDが多くまた、血中コレステ ロールを低下させ、脳を活性化するDHA 、EPAが多く含まれています。「たけのこ 」は食物繊維が含まれるヘルシーな低カ ロリー食品です。今月はこれらの食材を 取り入れた献立がありますのでどうぞお 楽しみに！	
昼	御飯 豚卵炒め 中華スープ 春菊のくるみ 和え たかな漬	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	ビビンバ 井 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	御飯 焼き肉 わかめス ープ 山吹和え しば漬		
夕	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	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 漬物	御飯 鯖のパイン 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	御飯 ほっけのお ろしソー ス れんこん の金平 野沢菜 漬 HGマス カット ゼリー		