

	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 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 昆布佃煮	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 豆腐の味噌煮 ふりかけ	御飯 かれいの生姜煮 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 たいみそ	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 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ	御飯 筑前煮 味噌汁 わさび和え あみ佃煮	御飯 一口がんもの煮物 味噌汁 チンゲン菜の胡麻和え 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	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
昼	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 りんごジャム	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 豚肉の五色炒め ごま豚スープ マカロニサラダ たかな漬	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ 漬物	ソースかつ丼 ひき菜炒り 味噌汁 フルーツミックス	御飯 鮭のクリーム煮 コンソメスープ ツナサラダ 漬物	御飯 白身魚のもろみ焼き つみれ汁 ぜんまいの 田舎風炒め 桜だいこん	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 牛肉とピーマンの 細切り炒め 卵のスープ 春雨の酢の物 フルーツカクテル	山菜そば 鶏肉とじゃが芋の煮物 ヨーグルト和え
夕	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 蒸しタラの 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 ひじきのにももの 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 鶏肉の煮込み 三色和え きゅうり漬 フルーツカクテル	御飯 サワラの幽庵焼き きのご炒め 冷や奴 パイン缶	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 伏見卵 チンゲン菜の 和え物 青しその実漬 もも缶
	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 鰯つみれ煮 味噌汁 ほうれん草のお浸し ふりかけ	御飯 春雨の五日炒め 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 厚揚げの中華炒め 味噌汁 とろろ芋 梅びしお	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 ぶりの照り煮 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	御飯 れんこん入り五日豆 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 厚焼き卵 味噌汁 小松菜とひじき炒め ふりかけ
昼	御飯 和風ハンバーグ 豚汁 キャベツと春雨の和え物 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	御飯 鶏肉のおろしソース あさりのチャウダー トマトサラダ きゅうり漬	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 あんずジャム	御飯 赤魚の西京焼き 味噌汁 ごぼうのそぼろ煮 いちごゼリー	御飯 鶏肉の山椒焼き すまし汁 菜の花の辛し和え 野沢菜漬	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	御飯 すずきの レモンマスタードソース 豚汁 長芋の大葉和え 千切りたくあん	御飯 豚卵炒め セロリのスープ 春菊のくるみ和え 漬物	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	食パン 白身魚のフライ コンソメスープ ポテトサラダ ママレード
夕	御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 野沢菜漬 洋ナシ	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 漬物 バナナ	御飯 白身魚のカレームニエ ル ツナとほうれん草 の塩麹炒め 冬瓜の酢の物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 かつ煮 山吹和え しば漬 パイン缶	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の カレー風味炒め 豆甘煮 なつみかん	御飯 回鍋肉 小松菜と春雨の和え物 フルーツポンチ たかな漬	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 かじきの胡麻ソース かぼちゃのいとこ煮 キャベツの昆布和え 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
	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	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 野菜炒め 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 もずくのとろろがけ 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	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 ピーマンのおかか和え あみ佃煮	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 ほうれん草と 舞茸バター炒め ふりかけ	御飯 厚揚げの煮物 味噌汁 モロヘイヤと おくらのおかか和え 梅干し	御飯 さわら西京焼き 味噌汁 なすの生姜醤油 昆布佃煮	<p>5月栄養メモ</p> <p>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。</p> <p>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、脳を活性化させる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</p>	
昼	御飯 鰯のパインソース もずくスープ ぜんまいの 田舎風炒め 奈良漬	御飯 白身魚のムニエル コンソメスープ マカロニサラダ きゅうり漬	豚丼 じゃが芋の煮物 味噌汁 なつみかん	御飯 たらの揚げ煮 味噌汁 ビーフン炒め うぐいす豆	御飯 焼き肉 わかめスープ 山吹和え 刻みつぼ漬け	御飯 白身魚のもろみ焼き けんちん汁 きゅうりの酢の物 しば漬	黒糖パン ジャーマンオムレツ コーンクリームスープ フルーツサラダ メープルシロップ	御飯 チキン南蛮 味噌汁 山芋のなめ茸和え 桜だいこん	御飯 牛肉と新じゃがの しょうゆマスタード炒 め すまし汁 おろし和え きゅうり漬		
夕	御飯 鶏肉の酢豚風 レタスの和風サラダ 野沢菜 ヨーグルト和え	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 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 キャベツの辛し和え 里芋の煮ころがし 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	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん 桃のムース	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の和え物 豆甘煮 きゅうり漬	御飯 赤魚の煮つけ 納豆 さつま芋のレモン煮 野沢菜漬	御飯 松風焼 大豆とごぼうの 味噌炒め 刻みつぼ漬 フルーツヨーグルト		