

| | 5/1 土 | 5/2 日 | 5/3 月 | 5/4 火 | 5/5 水 | 5/6 木 | 5/7 金 | 5/8 土 | 5/9 日 | 5/10 月 | 5/11 火 |
|---|---|--|--|---|--|--|--|---|--|--|---|
| 朝 | 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 青しその実漬 | 御飯 さんまの蒲焼 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 味噌汁 チンゲン菜の胡麻和え のりの佃煮 | 御飯 かれのい生姜煮 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 青しその実漬 | 御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え たいみそ | 御飯 筑前煮 味噌汁 わさび和え ふりかけ | 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 | 御飯 はんべんの煮物 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 |
| 昼 | 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 豚肉の五色炒め つみれ汁 マカロニサラダ 野沢菜漬け | 御飯 鶏肉マスタード焼き コンソメスープ 切り干し大根の酢の物 きゅうり漬 | 御飯 鮭のクリーム煮 コンソメスープ ツナサラダ 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 白身魚のもろみ焼き ごま豚スープ 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 | 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 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 |
| 夕 | 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 漬物 ヨーグルト和え | 御飯 変わり肉じゃが 春菊のピーナツ和え きゅうり漬 オレンジ | 御飯 肉詰め煮 なすのポン酢あえ 千切りたくあん 洋ナン | 御飯 千草焼き 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 鶏肉の中華煮込み 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 きのこ炒め 冷や奴 パイン缶 | 御飯 かに玉 じゃが芋の マスタード和え 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 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 金時豆 奈良漬 | 御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 野沢菜漬 洋ナン |
| | 5/12 水 | 5/13 木 | 5/14 金 | 5/15 土 | 5/16 日 | 5/17 月 | 5/18 火 | 5/19 水 | 5/20 木 | 5/21 金 | 5/22 土 |
| 朝 | 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 ぜんまいの田舎風炒め 味噌汁 白菜のゆず和え 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 黒むつ西京焼き 味噌汁 ニラ玉 のりの佃煮 | 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 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 厚焼き卵 味噌汁 小松菜とひじき炒め ふりかけ | 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 |
| 昼 | 山菜そば 鶏肉とじゃが 芋の煮物 ヨーグルト和 え | 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 甘酢あんかけ 味噌汁 里芋煮 きゅうり漬 | 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 豚卵炒め セロリのスープ 春菊のくるみ和え 漬物 | 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 | 食パン エビフライ コンソメスープ ポテトサラダ ママレード | 御飯 鱈のパインソース もずくスープ ぜんまいの田舎風炒め 奈良漬 |
| 夕 | 御飯 伏見卵 チンゲン菜の和え物 刻みつぼ漬け もも缶 | 御飯 メバルの煮付け 空也蒸し 漬物 バナナ | 御飯 タラのカレームニエル 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 かれのいの煮付け 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 麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツヨーグルト 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 ちゃんちゃん焼き なすの生姜醤油 納豆 オレンジ | 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 |
| | 5/23 日 | 5/24 月 | 5/25 火 | 5/26 水 | 5/27 木 | 5/28 金 | 5/29 土 | 5/30 日 | 5/31 月 | 栄養メモ | |
| 朝 | 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 小松菜のさっと煮 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 | 御飯 野菜炒め 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ | <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 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 マスタード炒め すまし汁 おろし和え きゅうり漬 | 御飯 たらのカレースープ煮 さつま汁 きゅうりとわかめの らっきょう和え しば漬 | | |
| 夕 | 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 洋ナン | 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 | 御飯 鶏肉のさっぱり煮 きのこの炒め物 桜だいこん バナナ | | |