

	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	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 かれのいの生姜煮 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 甘酢和え 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 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 鰯つみれ煮 味噌汁 ほうれん草のお浸し ふりかけ	御飯 鶏団子の煮物 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 たいみそ	しらす雑炊 豚肉と野菜の甘辛煮 牛乳 ほうれん草のおかか和え 桜だいこん
昼	御飯 豚肉の五色炒め つみれ汁 マカロニサラダ 野沢菜漬	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 刻みつぼ漬	御飯 鮭のクリーム煮 ワントンスープ ツナサラダ 千切りたくあん	デミカツ丼 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 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 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	御飯 和風ハンバーグ 豚汁 キャベツの和え物 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	山菜そば 鶏肉とじゃが芋の煮物 ヨーグルト和え
タ	御飯 蒸しカレイの中華風 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 なすの胡麻ポン和え しば漬 洋ナシ	御飯 千草焼き ひじきのにも 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 うぐいす豆 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 かつ煮 山吹和え しば漬 パイン缶	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 洋ナシ	御飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 金時豆 奈良漬	御飯 伏見卵 もやしの胡麻酢和え 刻みつぼ漬 もも缶
	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 れんこん入り五目豆 味噌汁 チンゲン菜のナムル 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 里芋のそぼろ煮 味噌汁 もやしのナムル 梅びしお	御飯 ぶりの照り煮 味噌汁 青菜の磯部和え ふりかけ	御飯 黒むつ西京焼き 味噌汁 ニラ玉 のりの佃煮	御飯 かぶと海老の煮込み 味噌汁 じゃが芋といんげん の胡麻和え 梅干し	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 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 厚焼き卵 味噌汁 小松菜とひじき炒め あみ佃煮	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 牛乳	御飯 根菜の炒め煮 味噌汁 キャベツの昆布和え ふりかけ
昼	御飯 すずきの レモンマスタードソース のっぺい汁 長芋の大葉和え 千切りたくあん	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	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 鶏肉の山椒焼き すまし汁 菜の花の辛し和え 野沢菜漬	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 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	御飯 豚卵炒め セロリのスープ 春菊のくすみ和え ぶどうムース	御飯 油淋鶏 中華風コーンスープ トマトサラダ 杏仁豆腐	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 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 あさりのチャウダー マカロニサラダ きゅうり漬
タ	ゆかりご飯 三色しんじょの揚げ物 キャベツの胡麻ドレ和え しば漬 天つゆ ブイ・クレスゼリー	御飯 タラのカレームニエル ツナとほうれん草の 塩麴炒め 冬瓜の酢の物 おいしくせんい梅ゼリー	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 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 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 回鍋肉 小松菜と春雨の 和え物 フルーツポンチ たかな漬	御飯 つくねの小判焼き キャベツの辛し和え 里芋の煮っころがし 洋ナシ	御飯 メバルの煮付け 空也蒸し 漬物 バナナ	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	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
	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 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 牛乳	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	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	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ています。5月は気温が上がり、昼間は暑くなることがある季節です。旬の食材を取り入れて、しっかりと疲れを取っていきましょう。	
昼	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	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 山芋のポン酢和え 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 三色豆	御飯 鯖の塩麴つけ焼き のっぺい汁 青菜入り白和え しば漬		
タ	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 麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツヨーグルト 青しその実漬	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 うぐいす豆 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	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		