

5月		5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)		
朝	<b>五月病</b> 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、ストレス撃退のビタミン・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。 管理栄養士からのコメント		<b>しらす雑炊</b> 肉団子の煮物 キャベツのごま和え 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 いわし味付け ちんげん菜の和風和え ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 かぶのそぼろ煮 オクラの柚子和え ふりかけ 牛乳	<b>さつま芋粥</b> 豆腐のチャンプルー 白菜の甘酢和え 牛乳	
昼			<b>ショコラパン</b> チキンのクリーム煮 ポパイサラダ 人参ゼリー	<b>ご飯</b> みそ汁 カレイの煮つけ 茄子のおかか和え 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋の金平 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 お好み焼き風卵焼き 竹輪の山椒炒め 漬物	
夕			<b>ご飯</b> ぶりの竜田焼き もやしのしそ和え 漬物 パナナ	<b>ご飯</b> 牛肉コロッケ あげと大豆の煮物 漬物	<b>ご飯</b> 豚ニラ炒め あげと青菜の二色浸し 漬物 マンゴーのコンポート	<b>ご飯</b> たらの野菜蒸し ごぼうの炒り煮 漬物 白桃のコンポート	
朝	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝	<b>ご飯</b> みそ汁 えび団子と小松菜の炒め いんげんの和え物 のり佃煮 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 田舎煮 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	<b>たまご雑炊</b> 挽肉と野菜のソテー ブロッコリーの和え物 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 はんぺんの煮物 青菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 しいり豆腐 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	<b>きのこ雑炊</b> 竹輪と青菜のソテー 白菜の辛子和え 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 ウインナーと野菜の中華炒め もやしのゆかり和え たいみそ 牛乳
昼	<b>★季節食★</b> ふきごぼん 若竹汁 鯉のたたき 炊き合わせ 水ようかん	<b>ご飯</b> みそ汁 豆腐のピリ辛挽肉のせ もやしの胡麻ドレ和え 漬物	<b>郷土料理★</b> ～埼玉県～ <b>肉汁うどん</b> 茄子の生姜炒め 黄桃のコンポート	<b>ご飯</b> みそ汁 あじフライ 春雨サラダ 漬物	<b>ご飯</b> コーンスープ 鶏肉のバター醤油ソテー 大根サラダ 漬物	<b>★井めぐり★</b> <b>柳川井</b> 大豆サラダ 漬物 みそ汁	<b>ご飯</b> みそ汁 カレイの韓国風漬け焼き さつま芋の煮物 漬物
夕	<b>ご飯</b> 豚肉の塩しモン炒め かぼちゃサラダ 漬物 フルーツカクテル	<b>ご飯</b> チキンステーキ 切干大根の煮物 漬物 パインのコンポート	<b>ご飯</b> 白身魚の生姜みぞれあん じゃが芋の和風マヨ和え 漬物 オレンジ	<b>ご飯</b> 鶏肉のBBQソースかけ うま塩白菜 漬物 りんごのコンポート	<b>ご飯</b> たららの味噌醤油焼き 菜の花の炒め物 漬物 マンゴーのコンポート	<b>ご飯</b> 鶏肉のクリームソースかけ かぶのコンソメ煮 漬物 白桃のコンポート	<b>カレーライス</b> れんこんサラダ 漬物 フルーチェ
朝	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
朝	<b>中華雑炊</b> がんもの煮物 大根サラダ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 青梗菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 厚焼きたまご 隠元の土佐和え ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 ベーコンとじゃが煮 納豆 のり佃煮 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 挽肉と青菜の炒め 白菜の柚子和え うめびしお 牛乳	<b>わかめと卵の雑炊</b> はんぺんの煮物 菜花のわさび和え 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 ソーセージと野菜のソテー もやしのしそ風味和え ふりかけ 牛乳
昼	<b>★郷土料理★</b> ～奈良県～ <b>にゅうめん</b> 鶏肉の味ぼん炒め フルーツカクテル	<b>ご飯</b> みそ汁 ポークチャップ カリフラワーの和え物 漬物	<b>◎セレクト食◎</b> A: サワラの和風マヨ焼き B: 鶏肉の和風マヨ焼き 彩りサラダ 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 マスの焼き浸し ひじきのサラダ 漬物	<b>食パン</b> ジャム ブラウンシチュー マカロニサラダ みかんのコンポート	<b>ご飯</b> カレークリームスープ ハンパーク玉ねぎソースかけ ごぼう胡麻マヨ和え 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 豚肉と茄子のオイスター炒め 冬瓜のカニあん 漬物
夕	<b>ご飯</b> さばの南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 漬物 ビタミンゼリー	<b>ご飯</b> 厚揚げと白菜のそぼろ煮 もやしの胡瓜の梅マヨ和え 漬物 フルーチェ	<b>ご飯</b> 豚肉のスタミナ炒め ふろふき大根 漬物 パインのコンポート	<b>ご飯</b> 鶏肉の生姜焼き 人参と白滝のきんぴら 漬物 黄桃のコンポート	<b>チキンのヤンニョムだれかけ</b> かぶのうま塩煮 漬物 キウイ	<b>ご飯</b> かれいの七味焼き ビーフン炒め 漬物 マンゴーのコンポート	<b>たららのチリソース</b> さつま芋のレモン煮 漬物 白桃のコンポート
朝	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝	<b>ご飯</b> みそ汁 肉だんごのクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え たいみそ 牛乳	<b>かに雑炊</b> あさりと野菜の煮物 もやしのおかか和え 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 ちくわの炒め物 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 えびつみれの煮物 ほうれん草のおひたし ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 がんもの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 大根のゆかり和え のり佃煮 牛乳	<b>鮭雑炊</b> 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え 牛乳
昼	<b>ご飯</b> みそ汁 鶏肉の唐揚げ 南瓜のごま煮 漬物	<b>★麵巡り★</b> <b>豆乳担々麵</b> 人参のナムル 黄桃のコンポート	<b>ご飯</b> コーンスープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 豚肉の生姜炒め 切干の柚子風味和え 漬物	<b>★郷土料理★</b> ～岩手・青森～ <b>鰯の南部焼き</b> さつまあげと白菜炒め ご飯 みそ汁 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 豆腐のガーリックステーキ 鶏ごぼうの山椒煮 漬物	<b>～お楽しみ献立～</b> 海老ピラフ トマトスープ チキンのレモンペッパー焼き 季節野菜のシーザーサラダ メロンゼリー
夕	<b>ご飯</b> あじの西京焼き 大根と大葉の和え物 パナナ	<b>ご飯</b> 鶏肉の野菜あんかけ 煮炊 漬物 みかんのコンポート	<b>ご飯</b> 肉じゃが ごぼうのピリ辛炒め フルーチェ	<b>ご飯</b> かに玉 大豆の中華和え 漬物 マンゴーのコンポート	<b>ご飯</b> 鶏肉のねぎマヨ焼き わかめとカニカマの春雨サラダ 漬物 白桃のコンポート	<b>ご飯</b> たららの磯部揚げ さつま芋の甘煮 漬物 パインのコンポート	<b>お魚バーグの味噌焼き</b> 小松菜の中華和え 漬物 フルーツカクテル
朝	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	
朝	<b>ご飯</b> みそ汁 お麩の中華卵とじ 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 はんぺんの煮物 小松菜のお浸し うめびしお 牛乳	<b>さつま芋粥</b> ひき肉と野菜の炒め物 カリフラワーのポン酢和え 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 ほうれん草のクリーム煮 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	<b>ご飯</b> みそ汁 豆腐チャンプルー いんげんのわさび和え ふりかけ 牛乳	<b>端午の節句</b> 
昼	<b>ギーマカレー</b> コンソメスープ コールスローサラダ 漬物	<b>ご飯</b> かぼちゃスープ 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 カレイのミモザ焼き 野菜のマリネ風 漬物	<b>たぬきうどん</b> 海老と菜花の和風卵焼き フルーツカクテル	<b>ご飯</b> 中華スープ 家常豆腐 中華和え 漬物	<b>ご飯</b> みそ汁 鶏肉と白滝の炒め物 大豆サラダ 漬物	<b>ハムカツ</b> 茄子のお浸し 漬物 フルーチェ
夕	<b>ご飯</b> 筑前煮 変わり金平 漬物 黄桃のコンポート	<b>ご飯</b> マスの香味焼き きゅうりとれんごんの梅和え 漬物 マンゴーのコンポート	<b>ご飯</b> 手作り中華つくね ひじきの和え物 漬物 オレンジ	<b>ご飯</b> 和風きのこハンバーグ マカロニサラダ 漬物 ビタミンゼリー	<b>ご飯</b> 鶏肉のねぎ塩オイル焼き スイートポテトサラダ 漬物 パインのコンポート		