

5月				5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
 <p>五月病</p> <p>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、ストレス撃退の為ビタミン・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。</p> <p>管理栄養士からのコメント</p>				<p>洋風粥 ウインナーとほうれん草ソテー いんげんのドレッシング和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 青梗菜の梅和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>ツナとやさいの雑炊 車麩の煮物 茄子のお浸し 牛乳</p>
				<p>とんこつラーメン 春巻き 菜の花サラダ</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉の塩だれ炒め もやしと胡瓜のごまマヨ和え 漬物</p>	<p>ご飯 コンソメスープ たらのムニエルバター醤油かけ マカロニサラダ 漬物</p>
				<p>ご飯 かれない味噌焼き たぬき奴 漬物 みかんのコンポート</p>	<p>ご飯 鶏肉のみぞれかけ キャベツのからし和え 漬物 りんごのコンポート</p>	<p>ご飯 豚玉炒め かぶの田楽 漬物 フルーチェ</p>
5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
<p>ご飯 みそ汁 あさり野菜の煮物 ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>しらす雑炊 ソーセージと小松菜のソテー カリフラワー梅和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの浅漬け うめびしお 牛乳</p>	<p>さつま芋粥 肉団子と菜の花の炒め物 いんげんのポン酢和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 がんもの煮物 桜エビと白菜の和え物 ふりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 田舎煮 胡瓜のドレッシング和え たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 はんぺん煮 青梗菜のしそ和え ふりかけ 牛乳</p>
<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒唐揚げ 南瓜の煮物 漬物</p>	<p>☆季節食☆ ふきごはん 抹茶ゼリー 若竹汁 鯉のたたき 炊き合わせ</p>	<p>カスタードパン クリームシチュー ごぼうサラダ 白桃のコンポート</p>	<p>きつねにゅうめん 豚肉と茄子の炒め物 ポテトの青のりマヨ和え</p>	<p>ご飯 みそ汁 和風あんかけお魚バーグ シルバーサラダ 漬物</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉ときのこの炒め物 かぶのしのだ煮 漬物</p>	<p>ご飯 じゃが芋のポタージュ ミートオムレツ プロコリーの粒マスタード和え 漬物</p>
<p>カレーライス ひじきのサラダ 福神漬け フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 お好み焼き風卵焼き 人参と白滝のピリ辛炒め 漬物 みかんのコンポート</p>	<p>ご飯 かれない塩昆布マヨソース 変わり金平 漬物 キウイ</p>	<p>ご飯 鶏肉のねぎだれかけ もやしのゆかり和え 漬物 ビタミンゼリー</p>	<p>ご飯 親子煮 竹輪と青菜の炒め物 漬物 パインのコンポート</p>	<p>ご飯 麻婆厚揚げ 切干大根のごま和え 漬物 フルーチェ</p>	<p>ご飯 豚肉の南蛮炒め ごぼうの炒め煮 漬物 黄桃のコンポート</p>
5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
<p>ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の炒め物 もやしのわさび和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 ベコンとカリフラワーのクリーム煮 菜の花のポン酢和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>わかめ雑炊 いわしの味付け ほうれん草の信田和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 おつゆ麩卵とじ 人参のごま和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>中華雑炊 肉だんごの炒め物 小松菜の和え物 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 ツナと野菜の煮物 いんげんのおかか和え たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 ソーセージともやしの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳</p>
<p>ご飯 みそ汁 豚肉の柚子醤油炒め 茄子のおかか和え 漬物</p>	<p>ご飯 みそ汁 あじのトマトソースかけ マカロニサラダ 漬物</p>	<p>☆セレクト食☆ A:ほきのミモザ焼き B:ハムカツ ポテトのコンソメ煮 漬物</p>	<p>ご飯 コンソープ ハンバーグ カニカマと青梗菜の炒め物 漬物</p>	<p>カレーうどん ふかし大学芋 マンゴーのコンポート</p>	<p>ご飯 みそ汁 ぶりの南部焼き かぼちゃのいとこ煮 漬物</p>	<p>ご飯 中華スープ 中華風たまご焼き 冬瓜の煮物 漬物</p>
<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜煮 さつま芋の胡麻マヨ和え 漬物 フルーチェ</p>	<p>ご飯 松風焼き れんこんの海苔塩炒め 漬物 フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 チキンのヤンコムだれかけ 白菜のチヨレギ風 漬物 ビタミンゼリー</p>	<p>ご飯 かれない葱塩焼き ビーフンサラダ 漬物 黄桃のコンポート</p>	<p>ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのゆかり和え 漬物 オレンジ</p>	<p>ご飯 肉味噌かけ豆腐 プロコリーの胡麻ドレ和え 漬物 白桃のコンポート</p>	<p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニソテー 漬物 りんごのコンポート</p>
5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
<p>きのこ雑炊 田舎煮 オクラのポン酢和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 人参の和風和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜のそぼろ炒め いんげん山椒和え たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の炒め物 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 はんぺんと青菜の煮浸し カリフラワーのしそ和え うめびしお 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 あざりと野菜のクリーム煮 ほうれん草のドレッシング和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>椎茸とねぎの雑炊 厚焼きたまご キャベツのお浸し 牛乳</p>
<p>梅おろし系麺 豚肉と白滝の炒め物 じゃが芋のカレーマヨ和え</p>	<p>ご飯 みそ汁 さばの竜田焼き ひじきの煮物 漬物</p>	<p>ご飯 かぼちゃのポタージュ 鶏肉のムニエル きゅうりのフレンチサラダ 漬物</p>	<p>食パン ジャム 挽肉とポテトのトマト煮 菜の花のサラダ みかんのコンポート</p>	<p>☆郷土料理・井巡り☆ ～北海道～ ぶた井 ごぼうサラダ みそ汁 漬物</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 南瓜サラダ 漬物</p>	<p>～お楽しみ献立～ 海老ピラフ メロンムース トマトスープ チキンのレモンパッパ〜焼き 季節野菜のシーザーサラダ</p>
<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の香味焼き れんこんサラダ 漬物 黄桃のコンポート</p>	<p>ご飯 チャプチェ風 やみつきキャベツ 漬物 パインのコンポート</p>	<p>ご飯 お魚バーグ七味焼き さつま芋の甘煮 マンゴーのコンポート</p>	<p>ご飯 ぶり大根 竹輪とピーマンの炒め物 フルーチェ</p>	<p>ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き プロコリーのソテー 漬物 バナナ</p>	<p>ご飯 豆腐のガーリックステーキ カニカマとかぶのとろみ煮 漬物 ビタミンゼリー</p>	<p>ご飯 たら生の生姜焼き 切干大根の煮物 漬物 フルーツカクテル</p>
5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
<p>ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 しらす和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>かに雑炊 肉だんごの炒め物 ほうれん草の胡麻マヨ和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 がんもの煮物 大根の浅漬け ふりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 田舎煮 青梗菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 はんぺん煮 菜の花の辛子和え 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 ソーセージといんげんの炒め物 カリフラワーのわさび和え たいみそ 牛乳</p>
<p>☆郷土料理☆ ～福岡県～ 筑前煮 大根と大葉のサラダ ご飯 みそ汁 漬物</p>	<p>大豆ミートと野菜のカレーライス オニオンポタージュスープ プロコリーのサラダ 福神漬け</p>	<p>☆麵巡り☆ ～群馬県～ おつきりこみうどん だし巻き卵 カリフラワーのゆかり和え</p>	<p>ご飯 コンソメスープ たらのパベーキューソース スイートポテトサラダ 漬物</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子焼き 大豆サラダ 漬物</p>	<p>ご飯 みそ汁 あじのねぎ焼き 南瓜のごま煮 漬物</p>	<p>ご飯 中華スープ 大根のサラダ 漬物</p>
<p>ご飯 八宝菜 ビーフンの中華和え 漬物 オレンジ</p>	<p>ご飯 白身フライ わかめの酢の物 漬物 黄桃のコンポート</p>	<p>ご飯 挽肉の和風オープン焼き 茄子の炒め物 漬物 フルーチェ</p>	<p>ご飯 鶏肉のガーリック焼き キャベツの和え物 漬物 白桃のコンポート</p>	<p>ご飯 豚肉の焼肉風炒め 冬瓜の水晶煮 漬物 ビタミンゼリー</p>	<p>ご飯 柳川煮 和風サラダ 漬物 フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 ぎせい豆腐 車麩の煮物 漬物 パインのコンポート</p>