

	5/1 木	5/2 金	5/3 土	5/4 日	5/5 月	5/6 火	5/7 水	5/8 木	5/9 金	5/10 土	5/11 日
朝	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 ツナ入り炒め チンゲン菜のおかか和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草の胡麻マヨ和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 もやしのわさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 キャベツと卵の ふんわり炒め チンゲン菜の胡麻和え たいみそ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め キャベツの胡麻風味和え 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜と大根の炒め煮 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋のひき肉炒め しらすおろし きゅうり漬 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 ゴマ酢和え 千切りたくあん 味噌汁
昼	御飯 水餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 千切りたくあん 豚汁	黒糖パン チキンと根菜のクリーム 煮 フレンチサラダ ママレード マンゴーヨーグルト	御飯 鯖のみぞれあん かぼちゃのいとこ煮 りんご缶 味噌汁	御飯 ほっけのおろしソース 山菜の煮物 黄桃缶 味噌汁	わかめご飯 かぶと型ハンバーグ マセドアンサラダ べったら漬 味噌汁	御飯 鮭のクリーム煮 ツナサラダ たかな漬け ワタンスープ	御飯 牛肉と新じゃがの マスタード炒め もずくとところ天の酢の 物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 サバの塩焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁	シーフードカレー 香の物 ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 回鍋肉 もやしのナムル しば漬 豆腐のスープ	たけのご御飯 かつおのたたき 空豆と蒸し鶏の和え物 マンゴープリン 若竹汁
夕	御飯 豚肉と大根煮 あさりと菜の花の塩麴炒め 桜だいこん パイン缶	御飯 チーズ包みメンチ 蓮根の金平 胡麻酢和え たかな漬	御飯 鶏肉の梅焼き なすとピーマンの炒め物 うぐいす豆 きゅうり漬	御飯 信田煮 たらこ炒め 冷奴 しば漬	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん バナナ	御飯 肉詰め煮 なすの胡麻ボン和え しば漬 洋ナン	御飯 たらの山椒焼き ビーフン炒め 桜だいこん フルーツヨーグルト	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え きゅうり漬 白桃缶	御飯 鶏肉のピカタ かぼちゃの洋風ごま煮 野沢菜漬 みかん缶詰	御飯 アジの蒲焼き ごぼうの炒め煮 たかな漬 りんご缶	御飯 肉豆腐 チンゲン菜と かまぼこの和え物 金時豆 バナナ
	5/12 月	5/13 火	5/14 水	5/15 木	5/16 金	5/17 土	5/18 日	5/19 月	5/20 火	5/21 水	5/22 木
朝	御飯 ジャーマンポテト オクラのしょうゆマヨ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 鰯の塩焼き しろ菜の塩昆布あえ 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐の卵とじ煮 ちくわときゅうりの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 がんもの煮物 おくらと海苔和え 梅びしお 味噌汁	御飯 ナスと車麩の煮物 小松菜と わかめの酢の物 桜だいこん 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 あさりと豆腐のうすくず 煮 じゃが芋のマスタード和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ブロッコリーと さつま芋の和え物 ふりかけ 味噌汁	雑炊 野菜炒め 春菊の胡麻和え 刻みつぼ漬 牛乳	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 鶏団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え 桜だいこん すまし汁	御飯 肉団子の酢豚 中華サラダ たかな漬 中華風コーンスープ	けんちんそば 焼きなす ヨーグルト和え	御飯 チキン南蛮 山芋のポン酢和え しば漬 味噌汁	キス天井 ひき菜炒り フルーツミックス 赤だし	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 和風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 かれいの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 なすと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のうす葛煮 きゅうり漬 セロリのスープ	御飯 赤魚の煮つけ 春雨の華風酢の物 昆布佃煮 すまし汁	春のちらし寿司 筍とふきの炒め煮 うどとほうれん草のソ テー フルーツ すまし汁	御飯 和風ハンバーグ 菜の花の辛し和え しば漬 豚汁
夕	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 青しその実漬 洋ナン	御飯 鶏肉のおろしソース 里芋煮 もずく酢 千切りたくあん	御飯 伏見卵 もやしの胡麻酢和え きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 赤魚の煮付け さつま芋のレモン煮 納豆 野沢菜漬	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 桜だいこん りんご缶	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 金時豆 きゅうり漬	御飯 豚肉の中華炒め トマトと チンゲン菜のサラダ 白菜漬 バナナ	御飯 根菜のスープカレー煮 豆腐の葱チャンプル たかな漬 黄桃缶	御飯 かつとじ煮 きのこの炒め物 生姜酢和え きゅうり漬	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け 冬瓜の煮物 桜だいこん パイン缶	御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 千切りたくあん うぐいす豆
	5/23 金	5/24 土	5/25 日	5/26 月	5/27 火	5/28 水	5/29 木	5/30 金	5/31 土	栄養メモ	
朝	御飯 野菜カレー炒め 甘酢和え たかな漬 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 厚焼き卵 小松菜とひじき炒め しば漬 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 ツナとキャベツの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 鶏肉と茄子の炒め物 しろ菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 肉団子の煮物 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 もやしのゆず和え 刻みつぼ漬 牛乳 味噌汁	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのおかか和え ふりかけ 味噌汁	5月栄養メモ 若葉がしげる季節となりました。気温差が激しかったり環境の変化があったりして、自律神経の切り替えが上手くいかず乱れてしまい、だるい、なんとなくやる気が出ない、など体と心の疲れが溜まってくる頃ではないでしょうか。疲労回復の基本は、十分な睡眠とバランスの良い食事を摂ることです。食事からエネルギーを作り出す際に必要なビタミンB1は豚肉や赤身のお魚、豆腐などの豆類に含まれています。ビタミンB1が効率よく働けるように助けるのが「アリシン」というニンニクやニラ、ネギ等に含まれる香り成分です。気温が上がりが外出しやすい季節ですが、日中は日差しが暑いくらいに感じる日もありますので、対策をしっかりしてお出かけ下さい。汗をかいた時は、こまめな水分補給を心掛けましょう。	
昼	レーズンロール 牛肉コロッケ 玉子サラダ あんずジャム コンソメスープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 鶏肉マスタード焼き もやしの酢の物 桜だいこん コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	豚井 カキ油炒め 洋ナン 味噌汁	御飯 サバの漬け焼き ポテトサラダ たかな漬 味噌汁	カレーライス 香の物 グリーンサラダ 青菜のスープ	ロールパン オムレツのデミソース 春雨サラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 サワラの香り煮 きゅうりと わかめのらっきょう和え 白桃缶 ごま豚スープ		
夕	御飯 さばの照り焼き 里芋の煮っころがし きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 千草焼き 南瓜の煮っころがし 五色なます 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	御飯 鶏肉のもろみ焼き あさりと三つ葉の おろし酢和え 豆が煮 野沢菜漬	御飯 ほっけの塩焼き 薩摩芋ときのこの炒め煮 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 豚肉ソテー 玉ねぎソース あぶ玉とじ煮 きゅうり漬 りんごヨーグルト	御飯 白身魚の南部焼き 南瓜のバター醤油炒め きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 洋ナン		