

| | 5/1 金 | 5/2 土 | 5/3 日 | 5/4 月 | 5/5 火 | 5/6 水 | 5/7 木 | 5/8 金 | 5/9 土 | 5/10 日 | 5/11 月 |
|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝 | 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 | ご飯 お味噌汁 えびつみれの煮物 青梗菜の梅和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 車麩の煮物 茄子のお浸し のり佃煮 牛乳 | ご飯 お味噌汁 あさりと野菜の煮物 ほうれん草の わさび和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 ソーセージと 小松菜のソテー カリフラワー梅和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの浅漬け うめびしお 牛乳 | さつま芋粥 肉団子と菜花の炒め物 いんげんのポン酢和え 牛乳 | ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 桜エビと白菜の和え物 ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 田舎煮 胡瓜のドレッシング和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳 | 中華雑炊 豆腐と野菜の炒め物 もやしのわさび和え 牛乳 |
| 昼 | とんこつラーメン 春巻き 菜の花サラダ | ご飯 お味噌汁 豚肉の塩だれ炒め もやしと胡瓜の ごまマヨ和え お漬物 | 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 フルーツ | ご飯 お味噌汁 鶏肉の山椒唐揚げ 変わり金平 お漬物 | ☆お楽しみ献立☆ ふきごはん 若竹汁 鰹のたたき 炊き合わせ 抹茶ゼリー | カスタードパン クリームシチュー ごぼうサラダ フルーツ | きつねにゆめん 豚肉と茄子の炒め物 ポテトの青のりマヨ和え | ご飯 お味噌汁 和風あんかけ お魚バーグ シルバーサラダ お漬物 | ご飯 お味噌汁 鶏肉とこのこの炒め物 かぶの信田煮 お漬物 | ～行事食～ 海老ピラフ トマトスープ チキンのレモンパッパー焼き 季節野菜のシーザーサラダ メロンムース | カレーうどん 茄子のおかか和え フルーツ |
| 夕 | ご飯 かれの味噌焼き ためき奴 お漬物 フルーツ | ご飯 鶏肉のみぞれかけ キャベツのからし和え お漬物 フルーツ | ご飯 豚玉炒め かぶの田楽 お漬物 フルーチェ | ご飯 みそ鍋風 ひじきのサラダ お漬物 フルーツ | ご飯 お好み焼き風卵焼き 人参と白滝のピリ辛炒め お漬物 フルーツ | ご飯 かれの塩昆布 マヨソース 南瓜の煮物 お漬物 フルーツ | ご飯 鶏肉のねぎだれかけ もやしのゆかり和え お漬物 ビタミンゼリー | ご飯 親子煮 竹輪と青菜の炒め物 お漬物 フルーツ | ご飯 麻婆厚揚げ 切干大根のごま和え お漬物 フルーツ | ご飯 中華風たまご焼き 冬瓜の煮物 お漬物 フルーツ | ご飯 鶏肉の野菜蒸し さつま芋の胡麻マヨ和 お漬物 フルーチェ |
| | 5/12 火 | 5/13 水 | 5/14 木 | 5/15 金 | 5/16 土 | 5/17 日 | 5/18 月 | 5/19 火 | 5/20 水 | 5/21 木 | 5/22 金 |
| 朝 | ご飯 お味噌汁 ベー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 | ご飯 お味噌汁 肉だんごの炒め物 小松菜の和え物 たいみそ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 おつゆ麩卵とじ 人参のごま和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 いわしの味付け ほうれん草の信田和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 あさりと野菜の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 はんぺん煮 青梗菜のしそ和え のり佃煮 牛乳 | ご飯 お味噌汁 田舎煮 オクラのポン酢和え ふりかけ 牛乳 | きのこ雑炊 肉だんごの煮物 人参の和風和え 牛乳 | ご飯 お味噌汁 白菜のそぼろ炒め いんげんの山椒和え たいみそ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 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 | ご飯 お味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸 カリフラワーのしそ和え うめびしお 牛乳 |
| 昼 | ご飯 お味噌汁 あじのトマトソースかけ マカロニサラダ お漬物 | ご飯 お味噌汁 ほきのミモザ焼き ポテトのコンソメ煮 お漬物 | 【セレクト】 ご飯 コンソメスープ ハンバーグ or お魚バーグ カニカマと青梗菜の炒め物 お漬物 | ご飯 お味噌汁 鶏肉の揚げ浸し キャベツのぬた和え お漬物 | ご飯 お味噌汁 ぶりの南部焼き かぼちゃのいとこ煮 お漬物 | ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ ブロッコリーの 粒マスタード和え お漬物 | ご飯 お味噌汁 さばの竜田焼き ひじきの煮物 お漬物 | 梅おろしにゆう麺 豚肉と白滝の炒め物 じゃが芋の カレーマヨ和え | 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 お漬物 | 食パン ジャム 挽肉とポテトのトマト煮 菜の花のサラダ フルーツ | 【ご当地】 ぶた丼～北海道～ お味噌汁 ごぼうサラダ お漬物 |
| 夕 | ご飯 松風焼き れんこんの海苔塩炒め お漬物 フルーツ | ご飯 チキンのヤンコムだれかけ 白菜のチョレギ風 お漬物 ビタミンゼリー | ご飯 かれの葱塩焼き ビーフンサラダ お漬物 フルーツ | ご飯 豚肉の柚子醤油炒め ふかし大学芋 お漬物 フルーツ | ご飯 肉味噌かけ豆腐 ブロッコリーの胡麻ドレ和え お漬物 フルーツ | ご飯 豚肉の南蛮炒め ごぼうの炒め煮 お漬物 フルーツ | ご飯 チャプチェ風 やみつぎキャベツ お漬物 フルーツ | ご飯 鶏肉の香味焼き れんこんサラダ お漬物 フルーツ | ご飯 お魚バーグ七味焼き さつま芋の甘煮 お漬物 フルーツ | ご飯 ぶり大根 竹輪とピーマンの炒め物 お漬物 フルーチェ | ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのソテー お漬物 フルーツ |
| | 5/23 土 | 5/24 日 | 5/25 月 | 5/26 火 | 5/27 水 | 5/28 木 | 5/29 金 | 5/30 土 | 5/31 日 | 栄養メモ | |
| 朝 | ご飯 お味噌汁 あさ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 | ご飯 お味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのお浸し ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳 | ご飯 お味噌汁 えびつみれの煮物 しらす和え ふりかけ 牛乳 | かに雑炊 肉だんごの炒め物 ほうれん草の胡麻マヨ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 大根の浅漬け ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 田舎煮 青梗菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 はんぺん煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 お味噌汁 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>5月栄養メモ</p> <p>新緑が鮮やかな頃となりました。大型連休のあたりからは、何となく元気がなくなり体調が悪くなる「五月病」と呼ばれる症状が現れやすくなります。激しい気温差や環境の変化などで、自律神経の切り替えが上手くいかず乱れてしまうからです。自律神経を整えるためには、規則正しい就寝と起床、適度な運動と入浴が効果的です。またチーズ・ヨーグルト・味噌・納豆などの発酵食品を積極的にとり、腸内環境を改善しましょう。気温が上がり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、対策をしっかりとってお出かけ下さい。汗をかいたと感じなくても、こまめな水分補給をしていきましょう。</p> | |
| 昼 | ご飯 お味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 南瓜サラダ お漬物 | ご飯 お味噌汁 たらの生姜焼き 切干大根の煮物 お漬物 | ご飯 お味噌汁 筑前煮 大根と大葉のサラダ お漬物 | 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 ブロッコリーのサラダ 福神漬け | ★麺めぐり★ おっきりこみうどん ～群馬県～ だし巻き卵 カリフラワーのゆかり和え | ご飯 コンソメスープ たらのBBQソース スイートポテトサラダ お漬物 | ご飯 お味噌汁 鶏肉の柚子焼き 大豆サラダ お漬物 | ご飯 お味噌汁 あじのねぎ焼き 南瓜のごま煮 お漬物 | ご飯 中華スープ 回鍋肉 大根のサラダ お漬物 | | |
| 夕 | 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 お漬物 ビタミンゼリー | ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニソテー お漬物 フルーツ | ご飯 八宝菜 ビーフンの中華和え お漬物 フルーツ | ご飯 白身フライ わかめの酢の物 お漬物 フルーツ | ご飯 挽肉の和風オープン焼き 茄子の炒め物 お漬物 フルーチェ | ご飯 鶏肉のガーリック焼き キャベツの和え物 お漬物 フルーツ | ご飯 豚肉の焼肉風炒め 冬瓜の水晶煮 お漬物 ビタミンゼリー | ご飯 柳川煮 玉ねぎの和風サラダ お漬物 フルーツ | ご飯 ぎせい豆腐 車麩の煮物 お漬物 フルーツ | | |