

	平成26年 5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉詰めいなのりを含め煮	がんもの煮物	鯛つみれの煮物	厚揚げと野菜の炒め物	和風チャンプル	野菜の卵とじ	アジの塩焼き	肉団子と野菜の煮物	さつま揚げと野菜の煮物	ウィンナーと野菜のソテー	はんぺんと野菜の煮浸し
	なめたけおろし	おくらのおかか和え	ブロッコリーのお浸し	ピーマンのお浸し	もやしサラダ	ひじき煮	カリフラワーの和え物	キャベツのしその実和え	白菜のゆず和え	ほうれん草といいたけのお浸し	納豆
	たらこふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	梅びしお	漬物	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお
	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	ご飯	しらす丼	ご飯	キャロット食パン	☆季節食☆ 		ご飯	タンメン	ご飯	ご飯	ご飯
	かじきのバター醤油焼き	玉子豆腐	札幌コロッケ	ミートローフ			鶏肉の柚子胡椒ソース	焼き餃子	鯨の生姜焼き	豚肉の四川風炒め	厚揚げの甘酢炒め
	菜種和え	青菜のごまよごし	野菜のマリネ	花野菜のサラダ			ブロッコリーのガーリック風味	わかめの酢の物	さつま芋のレモン煮	根菜の煮物	大根サラダ
	漬物	清汁	漬物	メープルシロップ			漬物		漬物	漬物	漬物
	清汁		味噌汁	コンソメスープ			味噌汁		清汁	春雨スープ	味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉豆腐	肉野菜炒め	たらと野菜の吹き寄せ蒸し	鯖の煮付け	鰯の山椒焼き	鮭のマヨネーズ焼き	カレーの煮付け	自家製ひょうず	千草焼き	白身魚のピカタ	豚肉の生姜焼き
	里芋の煮物	南瓜の煮物	れんこんのピリ辛炒め	青梗菜の和風和え	じゃが芋の煮物	にらともやしの和え物	白菜のソテー	きんぴらごぼう	大豆と昆布の煮物	うどの酢味噌和え	じゃが芋のまさご和え
	人參ゼリー	白桃のコンポート	みかんのコンポート	洋梨のコンポート	人參ゼリー	パインアップル	黄桃のコンポート	りんごのコンポート	キウイ	フルーツカクテル	バナナ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	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)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	野菜炒め	厚揚げのそぼろ煮	スクランブルエッグ	秋刀魚の蒲焼	野菜と竹輪の煮物	さつま揚げと野菜炒め物	出し巻き玉子	魚肉ソーセージと野菜のソテー	絹さやの卵とじ	がんもの煮物
	もやしと胡瓜の酢の物	ほうれん草のサラダ	キャベツのお浸し	ブロッコリーのおかか和え	青梗菜ソテー	カリフラワーの梅おかか和え	卯の花	いんげんのサラダ	茄子の生姜和え	ほうれん草のお浸し	おくらのお浸し
	海苔佃煮	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	刻みしば漬	ふりかけ	ふりかけ	海苔佃煮	ゆずみそ
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	チキンカレー	麦ご飯	◎セレクト◎	ご飯	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆ 		ご飯	牛丼	ご飯
	生野菜サラダ	鮭の塩焼き	A白身魚の香味ソースがけ	カレーの梅煮	鶏肉のマスタード焼き	鮭の和風ムニエル			カレーの漬け焼き	温泉玉子	厚揚げのオイスター炒め
	福神漬	とろろ芋	B鶏肉の香味ソースがけ	南瓜のそぼろあんかけ	イタリアンサラダ	さつま芋のレモン煮			小松菜のお浸し	大根のしそ風味和え	グリーンサラダ
	コンソメスープ	漬物	花野菜サラダ	漬物	漬物	漬物			漬物	味噌汁	漬物
		味噌汁	漬物 清汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁			味噌汁		味噌汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐の旨煮	鶏肉の南蛮漬け	酢豚	牛肉の韓国風	赤魚の西京焼き	ポークソテー	麻婆豆腐	鶏の唐揚げ	メスケの照り煮	肉団子のべっこう煮	たらひの煮物
	大根のしそ風味	五目ひじき	もやしの胡麻和え	ほうれん草のナムル	いんげんの落花生和え	キャベツのコールスロー	中華サラダ	里芋と人參の炊き合わせ	揚げ出し豆腐	ブロッコリーのガーリック風味	大根とふきの煮物
	白桃のコンポート	洋梨のコンポート	オレンジ	パインのコンポート	フルーツカクテル	バナナ	人參ゼリー	キウイ	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	人參ゼリー
	昆布佃煮	漬物	漬物	ザーサイ	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物	千切沢庵	漬物
	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)	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)	管理栄養士よりコメント	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	 五月病  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、ライイ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。	
	秋刀魚の蒲焼	豆腐のあんかけ	肉詰めいなのり煮物	ウィンナーと野菜の炒め物	竹輪とさつま芋の煮物	鮭の塩焼き	田舎煮	豆腐のそぼろかけ	野菜つみれの煮物		
	花野菜サラダ	ベーコンと青梗菜のソテー	かぶの昆布和え	ひじき煮	ナスのお浸し	小松菜の生姜醤油和え	白菜とかにの和え物	白菜のあつさり煮	キャベツのしその実和え		
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ		
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳		
昼	ミルクロール	ご飯	ご飯	ご飯	しつぽうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	鶏肉ときのこのクリーム煮	白身魚のピカタ	鶏肉のパン粉焼き	とんかつ	炒り豆腐	ロールキャベツ	鶏肉のねぎ塩だれ	白身魚フライ	鯨の生姜焼き		
	生野菜サラダ	小松菜のお浸し	マカロニサラダ	三色なます	海老と三つ葉のおろし和え	ポテトサラダ	金平ごぼう	カリフラワーの和え物	おくら土佐煮		
	いちごジャム	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物		
	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	かじきまぐろの味噌焼き	回鍋肉	鯖のおろし煮	鯖の煮付け	赤魚の山椒焼き	海老と春雨の炒め物	カレーの照り焼き	ポークジンジャー	自家製ひょうず		
	里芋の磯辺和え	もやしとザーサイの和え物	ほうれん草のピーナツ和え	しめじと白菜の和え物	南瓜の煮物	信田巻き煮	切干大根の炒め煮	ピーマン炒め	じゃが芋のまさご和え		
	りんごのコンポート	白桃のコンポート	パイナップル	杏仁フルーツ	洋梨のコンポート	バナナ	人參ゼリー	フルーツカクテル	パインのコンポート		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		