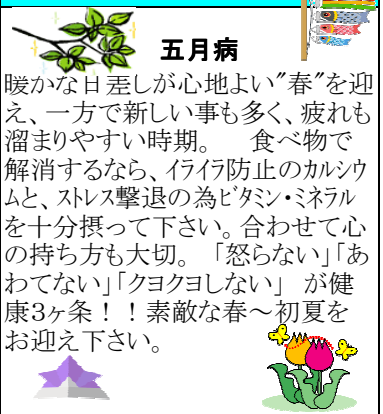


	平成27年 5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	魚肉ソーセージと野菜のソテー	和風チャンプル	厚揚げと野菜の炒め物	肉団子と野菜の煮物	卵の花	竹輪ソテー	野菜炒め	厚焼き玉子	がんもの煮物	はんぺんと野菜の煮浸し	ウィンナーと野菜のソテー
	かぶの柚子みそ和え	カリフラワーの胡麻和え	ピーマンのお浸し	ブロッコリーのお浸し	しらすおろし	おくらのお浸し	キャベツとザーサイの炒め物	菜の花の辛子和え	白菜のゆず和え	納豆	小松菜といいたけのお浸し
	ふりかけ	ふりかけ	海苔佃煮	のりたま	漬物	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	のりたま	うめびしお	ふりかけ
昼	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
	ご飯	ご飯	胚芽食パン	ご飯	☆季節食☆	ご飯	麦ご飯	ご飯	タンメン	ご飯	ご飯
	赤魚の粕漬け焼き	鯖のしょうが焼き	ミートローフ	札幌クロquette		鶏肉の香味ソースがけ	鮭の塩焼き	とんかつ	焼き餃子	メスケの当座煮	厚揚げの甘酢炒め
	白菜の煮浸し	わかめの酢の物	花野菜サラダ	春雨のサラダ		ブロッコリーのガーリック風味	とろろ芋	三色なます	杏仁フルーツ	大根サラダ	豚と根菜の煮物
夕	漬物	味噌汁	ジャム	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	清汁	漬物	コンソメスープ	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	手作りつくね	肉野菜炒め	鯖の煮付け	たらと野菜の炊き寄せ蒸し	千草焼き	白身魚の香り揚げ	豚肉のしょうが焼き	鯖の煮付け	鯿の山椒焼き	牛肉の韓国煮	かじきまぐろの照り焼き
	いんげんのピーナッツ和え	南瓜の煮物	青梗菜の和風和え	れんこんのピリ辛炒め	じゃが芋の煮物	大根とふきの煮物	若竹煮	こんにゃくの炒め物	大豆と昆布の煮物	ほうれん草のナムル	じゃが芋のまさご和え
	バナナ	オレンジ	白桃のコンポート	黄桃のコンポート	杏仁フルーツ	パインアップル	りんごのコンポート	人参ゼリー	フルーツカクテル	みかんコンポート	洋梨のコンポート
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	漬物
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) 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)											
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉詰めいなりの煮物	野菜と竹輪の煮物	ハムと野菜炒め物	スクランブルエッグ	さつま揚げと野菜の煮物	鯿の塩焼き	魚肉ソーセージと野菜のソテー	肉団子と野菜の煮物	出し巻き卵	ツナと野菜の彩りソテー	豆腐のあんかけ
	ほうれん草のサラダ	カリフラワーの和風和え	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	卵の花	茄子のしょうが和え	いんげんのサラダ	冬瓜の煮物	ほうれん草のお浸し	ベーコンと青梗菜のソテー
	海苔佃煮	ゆずみそ	のりたま	たいみそ	ふりかけ	刻みしば漬	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	海苔佃煮	ふりかけ
昼	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	牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
	チキンカレー	◎セレクト◎	ご飯	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	生野菜サラダ	A鮭のマヨネーズ焼き	白身魚の香味ソースがけ	カレイの梅煮	肉団子の黒酢あん		温泉卵	豚肉の四川風炒め	ホキのもろみ焼き	厚揚げのオイスター炒め	白身魚のピカタ
	福神漬	B鶏肉のマヨネーズ焼き	花野菜サラダ	南瓜のそぼろあんかけ	ほうれん草の胡桃和え		大根のしそ風味和え	さつま芋のレモン煮	小松菜のお浸し	グリーンサラダ	小松菜のお浸し
夕	コンソメスープ	さつま芋のレモン煮	漬物	漬物	漬物		味噌汁	漬物	漬物	漬物	漬物
		味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁			春雨スープ	清汁	味噌汁	コンソメスープ
	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	ポークソテー	酢豚	麻婆豆腐	赤魚の西京焼き	鶏肉のカレー風味焼き	メスケの照り煮	カレイの煮付け	鶏のから揚げ	肉団子のべっこう煮	回鍋肉
	大根のしそ風味	キャベツのコールスロー	もやしの胡麻和え	中華サラダ	いんげんの落花生和え	里芋の磯辺和え	揚げだし豆腐	白菜のソテー	里芋と人参の炊きあわせ	ブロッコリーのガーリック風味	もやしとザーサイの和え物
	白桃のコンポート	人参ゼリー	黄桃のコンポート	パインのコンポート	バナナ	メロン	人参ゼリー	みかんのコンポート	メロン	バナナ	白桃のコンポート
	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	昆布佃煮	漬物	きゃらぶき	漬物	漬物	漬物	漬物
5月23日(土) 5月24日(日) 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)											
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。	
	さつま揚げと野菜炒め物	がんもの煮物	鶏挽肉の炒め物	五目卵焼き	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	オクラのお浸し	しらすおろし	納豆	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	かぶのあつさり煮	キャベツのしその実和え		
	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ		
昼	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		
	パンキンロール	ご飯	洋風ピラフ	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	牛肉の焼肉風炒め	ビーフシチュー	鶏肉のパン粉焼き	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	鯖の生姜焼き		
	生野菜サラダ	もやしと胡瓜のごま醤油マヨ	イタリアンサラダ	マカロニサラダ	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	おくらのお浸し		
夕	ジャム	ザーサイ	ピクルス	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
	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	鯖の香味焼き	ホキの野菜蒸し	鯖のおろし煮	赤魚の山椒焼き	海老と春雨の炒め物	カレイの照り焼き	ポークジンジャー	自家製ひりょうず		
	里芋の磯辺和え	大根とふきの煮物	温奴	ほうれん草のピーナッツ和え	南瓜の煮物	信田巻き煮	切干大根の炒め煮	ビーフン炒め	じゃが芋のまさご和え		
	りんごのコンポート	黄桃のコンポート	杏仁フルーツ	パインアップル	洋梨のコンポート	オレンジ	フルーツカクテル	人参ゼリー	キウイ		
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		