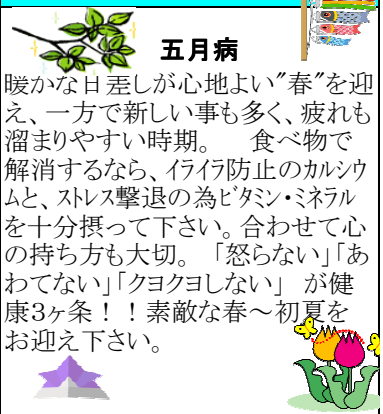


	平成28年 5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)
朝	ご飯 じゃが芋のコンソメ炒め煮 キャベツの昆布和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 和風チャンプル 青菜としめじの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 海苔佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 大根の梅しそ風味 のりたま 味噌汁 牛乳	雑炊 卵の花 しらすおろし たいみそ 牛乳	ご飯 竹輪と野菜の炒め物 おくらのお浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 大豆と里芋の煮物 キャベツとザーサイの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 菜の花の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜のゆず和え のりたま 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の煮浸し 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜のソテー 小松菜といいたけのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 赤魚の西京焼き 白菜の煮浸し 漬物 清汁	ご飯 鯖のしょうが焼き わかめの酢の物 漬物 味噌汁	胚芽食パン ミートローフ ポテトサラダ ジャム コンソメスープ	ご飯 メンチカツ 春雨のサラダ 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	ご飯 鶏肉の香味ソースがけ いんげんときのこのソテー 漬物 味噌汁	麦ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 漬物 けんちん汁	ご飯 とんかつ にらともやしの和え物 漬物 味噌汁	タンメン 焼き餃子 杏仁フルーツ 漬物	ご飯 赤魚の当座煮 大根サラダ 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A鯖の野菜あんかけ B豚肉のみそ炒め 根菜の煮物 漬物 味噌汁
夕	ご飯 鶏のみぞれ煮 小松菜とチーズのサラダ バナナ 漬物	ご飯 肉野菜炒め 南瓜サラダ オレンジ 漬物	ご飯 鯖の煮付け 青梗菜の和風和え 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 たらと野菜の吹き寄せ蒸し れんこんのピリ辛炒め パイナップル 漬物	ご飯 千草焼き じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 漬物	ご飯 白身魚の香り揚げ ほうれん草とひじきの和え物 人参ゼリー 昆布佃煮	ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしの胡麻和え 白桃のコンポート 漬物	ご飯 カレイの梅煮 こんにゃくの炒め物 りんごのコンポート 漬物	ご飯 鯖の山椒焼き 大豆と昆布の煮物 フルーツカクテル 漬物	ご飯 牛肉の韓国煮 ほうれん草のナムル バナナ ザーサイ 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋のまさご和え 人参ゼリー 漬物
	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
朝	ご飯 オムレツ ほうれん草のサラダ 海苔佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜と竹輪の煮物 カリフラワーの胡麻サラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 ハムと野菜の炒め物 いんげんのピーナッツ和え のりたま 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのマヨサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 チンゲン菜ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 鰯の塩焼き しめじと白菜の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子のしょうが和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 あんかけ五目玉子 おくらのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 車麩の煮物 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ほうれん草のお浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 鮭の塩焼き おくらのおかか和え 海苔佃煮 牛乳
昼	チキンカレー 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 鯖の漬け焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 和風おろしハンバーグ かにかまと胡瓜のサラダ 漬物 清汁	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 漬物 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん ほうれん草の胡桃和え 漬物 具沢山汁	ご飯 コロッケ 菜の花の辛子和え 漬物 味噌汁	ご飯 温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁 春雨スープ	ご飯 豚肉の四川風炒め 海鮮シュウマイ 漬物 味噌汁	ご飯 ホキのもろみ焼き 小松菜のお浸し 漬物 清汁	ご飯 厚揚げのオイスター炒め グリーンサラダ 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 
夕	ご飯 豆腐の旨煮 レバー野菜炒め パインのコンポート 昆布佃煮	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 白身魚の香味ソースかけ 若竹煮 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ 漬物	ご飯 鰯の幽庵焼き ひじき煮 バナナ 昆布佃煮	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 里芋の磯辺和え 杏仁フルーツ 漬物	ご飯 鰯の野菜蒸し 冬瓜のそぼろ煮 フルーツカクテル 漬物	ご飯 カレイの煮付け 揚げだし豆腐 みかんのコンポート 漬物	ご飯 肉団子のこくり煮 青菜ときのこのそぼろ炒め キウイ 漬物	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのガーリック炒め 人参ゼリー 漬物	ご飯 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 白桃のコンポート 漬物
	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)	管理栄養士よりコメント	
朝	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 胡麻いんげん たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 鶏挽肉の炒め物 菜花のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 海鮮玉子焼き 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪とさつま芋の煮物 ナスのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 お魚ハンバーグ 小松菜の生姜醤油和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 白菜とかにの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	 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。	
昼	黒糖食パン ロールキャベツ 南瓜サラダ ジャム コンソメスープ	ご飯 鶏肉の甘酢あん もやしと胡瓜の醤油マヨ ザーサイ 味噌汁	★郷土料理★ 洋風ピラフ ビーフシチュー イタリアンサラダ フルーチェ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 切干大根の炒め煮 海老と三つ葉のおろし和え 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉ときのこのににくみそ炒め 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚フライ カリフラワーの和え物 漬物 味噌汁	ご飯 鯖の生姜焼き おくら土佐煮 漬物 味噌汁		
夕	ご飯 かに玉 ピリ辛こんにゃく りんごのコンポート 漬物	ご飯 鯖の香味焼き 大根とふきの煮物 パイナップル 昆布佃煮	ご飯 鮭の塩麹焼き 温奴 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鰹のゆかり揚げ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 漬物	ご飯 赤魚の山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 白桃のコンポート 漬物	ご飯 海老と春雨の炒め物 れんこんの梅風味 オレンジ 漬物	ご飯 カレイの照り焼き 炒り豆腐 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 ポークジンジャー ビーフン炒め 人参ゼリー 漬物	ご飯 自家製ひょうず レバーのしぐれ煮 キウイ 漬物		