

	平成29年 5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)
朝	ご飯 さんまの蒲焼 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 白菜のお浸し ゆずみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 キャベツのわさび和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 納豆 冬瓜の信田煮 のり佃煮 味噌汁/牛乳	卵雑炊 卵の花 オクラのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 ソーセージと野菜のソテー 大根サラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ポテトのクリーム煮 キャベツのごま醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 生揚げの煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 納豆 竹輪と野菜の煮物 のり佃煮 味噌汁/牛乳
	ご飯 鶏肉のうまい焼き 花野菜サラダ 漬物 清汁	ご飯 ぶりの漬け焼き 大根のおかか煮 漬物 味噌汁	ご飯 さばのおろし煮 三色きんぴら 漬物 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 ザーサイ わかめスープ	☆季節食☆ 	ご飯 鶏肉と春キャベツ味噌炒め カリフラワーと旨煮 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 ナムル 漬物 中華スープ	ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 浅漬け 清汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A: たららの煮つけ B: 鶏肉の治部煮 南瓜のそぼろあん 味噌汁 ザーサイ	チキンカレー 菜の花サラダ 福神漬け 野菜のコンソメスープ
	ご飯 たららの野菜蒸し さつまいものレモン煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 煮込みハンバーグ かばちゃサラダ 漬物 オレンジ 	ご飯 お好み焼き風卵焼き 桜海老と青梗菜のソテー しそ昆布 フルーツカクテル	ご飯 白身魚のバター醤油 ひじき煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 肉豆腐 菜花のお浸し 漬物 バナナ	ご飯 鮭の木野子あんかけ 春雨サラダ 漬物 桃のコンポート	ご飯 かに玉 冬瓜の煮物 漬物 人参ゼリー 	ご飯 鶏肉の照り煮 ふきの金平 漬物 みかんのコンポート	ご飯 アジフライ 筍の煮物 	ご飯 肉団子の酢豚風 にらともやしの炒め物 漬物 りんごのコンポート	ご飯 さばの塩焼き さつま芋の煮物 漬物 パインのコンポート
	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)
	朝	ご飯 ツナと野菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 だし巻たまご 青菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 つみれの煮物 いんげんの山椒和え たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 オクラのおかか和え ゆずみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 キャベツの辛子和え のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 高菜納豆 冬瓜のくず煮 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 オムレツの和風あんかけ 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのごまあえ ふりかけ 味噌汁/牛乳	かに雑炊 卵の花 青梗菜の煮浸し ゆずみそ 牛乳
ミニ食パン(いちご) ジャム ポトフ 小海老とブロッコリーのサラダ コーンスープ		ご飯 魚のカレー風味焼き じゃが芋の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ツナとほうれん草のサラダ 漬物 かきたま汁	ご飯 家常豆腐 大根サラダ 漬物 清汁 	ご飯 鶏肉のチリソース ポテトサラダ 漬物 わかめスープ	ご飯 えび玉うどん がんもの煮物 かにときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜のいとし煮 	ご飯 さわらの照り焼き 春野菜サラダ 漬物 味噌汁 	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 菜種和え 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆  タラの揚げだし ぜんまいの煮物 漬物 清汁	ご飯 タラの揚げだし ぜんまいの煮物 漬物 清汁
ご飯 鶏もものこつてり煮 金平ごぼう 漬物 桃のコンポート		ご飯 八宝菜 茄子のなべしぎ 	ご飯 ホキの黄金焼き 里芋の土佐煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 カレイの山椒焼き 五目煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ほきのマヨネーズ焼き 海老と青梗菜の旨煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん 里芋の柚子味噌かけ しそ昆布 人参ゼリー	ご飯 肉じゃがコロッケ 切干大根の煮物 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉の梅煮 じゃが芋の煮ころがし 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 かれいのとろろ蒸し ひじき煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 卵の五目蒸し 胡瓜の浅漬け もやしの炒め物 みかんのコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 菜花のお浸し しそ昆布 人参ゼリー
5月23日(火)		5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	管理栄養士よりコメント	
朝		ご飯 スクランブルエッグ 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの煮物 二色和え たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 えび団子の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 納豆 青菜の煮浸し のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜の卵とじ なすの生姜和え 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 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 いり豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 キャベツと水菜のしそ風味 ゆずみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウィンナーと野菜の炒め物 青梗菜の和え物 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。食べ物で解消するのなら、イライラ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。 
	ご飯 白身魚のミモザ焼き 菜花の辛子和え 漬物 清汁 	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ふきの煮物 漬物 卵スープ	ご飯 はちみつ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ	ご飯 豚肉のすき煮 そら豆のチーズ焼き 漬物 清汁 	☆郷土料理☆山形県 ご飯 芋煮(味噌仕立て) 山形のだし 清汁 漬物	ご飯 魚のごま味噌焼き 筍の土佐煮 	味噌ラーメン シューマイ 2種 中華和え 桜漬け	ご飯 海老と卵の炒め物 生揚げの煮物 漬物 味噌汁	ご飯 アジの南蛮漬け 春色サラダ 漬物 清汁 		
	ご飯 炒り鶏 春雨の和え物 漬物 バナナ	ゆかりご飯 たらの春野菜あんかけ 鶏昆布煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 かれいの甘酢あんかけ なすの味噌炒め 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鯖の生姜焼き 冬瓜の含め煮 ザーサイ カクテルフルーツ	ご飯 白身魚のパン粉焼き もやしの胡麻酢和え 漬物 黄桃のコンポート	牛肉とピーマンの炒め物 じゃが芋の煮物 しそ昆布 バナナ	親子煮 ピーナッツ和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん 春雨のソテー 漬物 みかんのコンポート	ご飯 手作り鶏つくね じゃが芋のごま煮 漬物 洋梨のコンポート		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい