



	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
<b>朝食</b>	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 青梗菜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 カリフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 杓苧わかかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ オクラとヒジキの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料
<b>昼食</b>	赤飯 ホキの葱味噌焼き 炒り豆腐 吸物 果物	ごはん 八宝菜 金平れんこん わかめスープ 杏仁豆腐	ごはん 杓のクリームソース ブロッコリーサラダ 青梗菜のスープ パイン缶	ごはん 鶏肉の中華煮 はんぺん醤油焼き 吸物 フルーツカクテル	菜飯 鱈の梅マヨ焼き がめ煮 吸物 和菓子	ごはん 蒸し鶏 マカロニサラダ 味噌汁 果物	ごはん 煮込みハンバーグ 春雨サラダ 吸物 みかん缶	たけのこご飯 鱈の塩焼き さつま芋の甘煮 吸物 ケーキ盛り合わせ
<b>夕食</b>	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き ひじき煮 インゲンのピナツ和え 味噌汁	ごはん 鮭のバター醤油焼き 大根と竹輪煮 杓苧わか白和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆ケチャップ煮 小松菜のお浸し かき卵汁	ごはん 鯖の照り焼き 厚揚げ煮 大根なます 味噌汁	ごはん 肉詰め稲荷の煮物 春雨炒め 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 野菜しゅうまい 人参のナムル 吸物	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリー卵炒め 中華風冷奴 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 高野豆腐含め煮 ポテトサラダ 味噌汁

	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)	16日 (月)
<b>朝食</b>	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 青梗菜ピナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 カリフラワーゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 杓苧わかのソテー 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛蒡炒り煮 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 切干大根煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料
<b>昼食</b>	ラーメン おにぎり 水餃子 ブロッコリーナムル	ロールパン ホキの外焼焼き キャベツと竹輪のサラダ コンソメスープ 果物	麦ごはん チキンカツ とろろ芋 味噌汁 コーヒーゼリー	ごはん 鱈の西京焼き 里芋サラダ 吸物 フルーツカクテル	キーマカレー ブロッコリーサラダ 中華スープ 福神漬け ヨーグルト	ごはん 鯖の煮付け 紅白なます 味噌汁 みかん缶	豚丼 オクラとヒジキの和え物 味噌汁 キウイ	ごはん 杓の甘酢あんかけ 胡瓜の生姜和え 吸物 洋ナシ缶
<b>夕食</b>	ごはん えび団子の煮物 南瓜のそぼろ煮 コールローサラダ かき卵汁	ごはん チンジャオロース 白菜とツナ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 卵の花 オクラのポン酢和え 吸物	ごはん 鶏肉の照り煮 人参シリシリ 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 豚と野菜の煮物 ナポリタン 昆布豆 味噌汁	ごはん つくねの照り焼き 茄子煮物 刺身蒟蒻の酢味噌 吸物	ごはん 鮭の塩焼き 里芋柚子味噌かけ 大根おろし 吸物	ごはん 筑前煮 花五目卵巻 ブロッコリーマヨ和え 味噌汁

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 杓いゆなめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 かフラワー甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 杓いのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さんまのおかか煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め 昆布豆 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 杓いゆお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 春雨サタ 小松菜の卵とじ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	肉うどん おにぎり 太刀魚のかば焼き 南瓜の煮物 	ごはん プルコギ風 さつま芋レモン煮 吸物 果物	パン コロケ スパサラ 卵スープ 青りんごゼリー 	ごはん  魚のムニエル ひじき白和え 吸物 みかん缶	ごはん 豚のごまだれ焼き 里芋の土佐煮 味噌汁 果物	ごはん 鶏肉のカレー煮 酢の物 吸物 杏仁豆腐 	ごはん 鮭の黄金焼き 卵の花 吸物 フルーツカクテル 	親子丼  白菜のカボス和え 味噌汁 きなこプリン
夕食	ごはん 蒸し豚しゃぶ 丸天の煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 炒り豆腐 春雨サタ 味噌汁	ごはん 鶏肉おろし醤油焼き 大豆と人参煮 白菜ゆかり和え 味噌汁	ごはん 干草焼き 青梗菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん えび団子のフリソース 高野豆腐含め煮 インゲンのピーナツ和え 吸物	ごはん  鯖の塩焼き 南瓜の煮物 ビジキと豆のサタ 味噌汁	ごはん  豆腐ハンバーグ 茄子の煮物 人参のナムル 味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ かフラワーのカレーサテ 南瓜サタ わかめスープ

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 人参シリシリ ブロッコリーサタ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 杓いゆおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵豆腐 インゲンとウインナー ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 小松菜なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き かフラワーのゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	《5月の旬の食材》 アスパラガス、じゃがいも、キャベツ、さやえんどう、アジ、サワラ 《栄養士の豆知識》
昼食	ちゃんぽん  おにぎり ホキの中華蒸し チキンナゲット	三色おにぎり 鱈の葱味噌焼き 青梗菜辛子和え 吸物 フルーツ	ごはん  つくね煮 お好み焼き かき卵汁 パイン缶	ごはん 白身魚のパン粉焼き ビジキ煮 味噌汁 みかん缶 	ごはん 鶏のから揚げ 焼きそば 吸物 ヨーグルト	食パン  ロールキャベツ ポテトサタ グリピースポタージュ フルーツカクテル	ごはん 豚と野菜の煮物 野菜しゅうまい 味噌汁 黄桃缶	3~5月にかけてでまわる春キャベツは、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムも多く春を感じるお野菜ですね。スープやロールキャベツにするとまたおいしいですね。
夕食	ごはん  鱈の幽庵焼き 五目豆 大根サタ 味噌汁	ごはん  肉豆腐 海苔入り卵焼き 里芋サタ 吸物	ごはん 加いの生姜煮 春雨炒め 手作りごま豆腐 赤出汁	ごはん 蒸し豚しゃぶ じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 中華スープ	ごはん  鯖の漬け焼き 丸天の煮物 白菜のカボス和え 味噌汁	ごはん  赤魚の粕漬焼き 炒り豆腐 杓いのポン酢和え 味噌汁	ごはん 白身魚の梅しそ焼き 大豆ケチャップ煮 杓いゆ白和え 吸物	