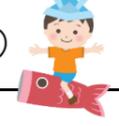




5月

献立表



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
朝食	ごはん 味噌汁 青梗菜の煮物 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 杓いづお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 じゃが芋のトト煮 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き  なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 杓のポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げと小松菜煮 かっぱの甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 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 白菜の煮びたし ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鶏肉の柚子味噌焼 中華風冷奴 吸物 黄桃缶	ごはん 肉団子のトト煮 里芋サラダ かき卵汁 甘夏みかん 	ごはん 太刀魚の梅味噌焼 大根カニあん 吸物 パイン缶	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 吸物 フルーツカクテル	【端午の節句】 散らし寿司 鶏肉の八幡巻き 杓いづの白和え 吸物 和菓子(緋鯉) 	ごはん  カレーコロッケ マカロニサラダ 味噌汁 いちごプリン	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 里芋の土佐煮 吸物 みかん缶	ラーメン おにぎり 焼き茄子 ブロッコリーサラダ 
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き 丸天の煮物 スパサラ 味噌汁	ごはん タラの野菜あんかけ かっぱのカレー 杓のごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 貝柱フライ 胡瓜の中華和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 卵の花 白菜の味噌和え 味噌汁	ごはん チンジャオロース えびしゅうまい さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん タラのオム焼き 牛肉と牛蒡の煮物 大根なます 吸物	ごはん 赤魚の煮付け 春雨炒め みぞれ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 揚げだし豆腐 コーンサラダ 味噌汁

	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ジャーマンポト煮 ブロッコリー青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 スパサラ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 杓の梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ かぼちゃのサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大根と竹輪煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鯖の西京焼き 山菜の煮物 吸物 洋ナシ缶 	ごはん 牛サイコロステーキ かっぱゆかり和え 味噌汁 コーヒーゼリー	豚丼  ポテトサラダ きのこ汁 甘夏みかん缶	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 大根とツナサラダ 吸物 パイン缶	ごはん かいの外焼 厚揚げ蓮根煮 味噌汁 果物	【母の日】 助六すし 照り焼きチキン 白菜ごま和え 吸物 葛馒头 	ロールパン  白身フライ ホリタン ケリンピースのポタージュ 和梨ゼリー	カレーうどん おにぎり 赤魚の粕漬焼き バナナヨーグルト 
夕食	ごはん 八宝菜 高野豆腐の含め煮 ハムマリネ 味噌汁	ごはん タラのバター醤油焼 五目豆 春雨サラダ 中華風コンソープ	ごはん えび団子の煮物 ピーマンのたらこ炒め 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 杓いづのステーキ インゲンの白和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 人参シリシリ 刺身蒟蒻の酢味噌かけ 吸物	ごはん 鮭の塩焼き 里芋柚子味噌かけ 杓いづ磯和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 茄子の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 吸物	ごはん つくね煮 昆布の煮物 里芋サラダ 味噌汁



5月

献立表



	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 白菜の糸スドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ジャーマンポト煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ おくらのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 ブロッコリー辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん プルコギ風 さつま芋レモン煮 吸物 みかん缶	ごはん 鯖のごまだれ焼き がんもどき煮 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 豚と野菜の煮物 杓苧おおか和え 味噌汁 りんごヨーグルト	ごはん カイのムニエル ブロッコリー青じそドレ かき卵汁 洋ナシ缶	ごはん えび団子のフリソース インゲン白和え 味噌汁 パイン缶	ごはん 鶏の中華煮 ポトサラダ 吸物 甘夏みかん缶	親子丼 里芋ごまみそかけ 吸物 キウイ	ちゃんぽん おにぎり 鶏のから揚げ もずく酢 お茶プリン
夕食	ごはん 太刀魚の蒲焼 丸天の煮物 かフラワー甘酢和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 野菜しゅうまい マカロニサラダ 吸物	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子のじゃこ煮 人参のナムル わかめスープ	ごはん ハンバーグ 卵の花 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 大根カニあん 胡瓜の梅しらす和え 吸物	ごはん 麻婆厚揚げ 青梗菜の煮物 トマトサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐含め煮 焼き茄子 味噌汁	ごはん 鯖の幽庵焼き 春雨炒め 南瓜サラダ 赤出汁

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 杓苧お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 杓苧の梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 アスパラとウインナーソー 冷奴 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 白菜とツナ煮 昆布豆 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オクラのごま和え 卵焼き ふりかけ 乳酸菌飲料	《5月の旬の食材》 じゃがいも、キャベツ、 さやえんどう、 アジ、サワラ
昼食	【郷土料理 鹿児島】 鶏飯 (おだし) さつま揚げ エンドウのマリネ 黒糖蒸しケーキ	ロールパン チキンカツ コールスローサラダ 人参のポタージュ みかん缶	ごはん 肉団子の酢豚風 白菜ごま和え わかめスープ パイン缶	ごはん 赤魚の煮付け 大根サラダ 味噌汁 杏仁豆腐	シーフードカレーピラフ ブロッコリーサラダ ベーコンチャウダー アメリカンチェリー	ごはん 杓苧の黄金焼き 竹輪煮物 吸物 フルーツカクテル	ごはん 肉豆腐 さつま芋サラダ かき卵汁 フルーチェ	《栄養士の豆知識》 「鶏飯」は、ほぐした 鶏肉、干しいたけ、 錦糸卵、パパイアの 味噌漬け、みかんの 皮などを、白いごは んの上にのせ、鶏ガ ラのスープをかけて 食べる、奄美地域を 代表する郷土料理で す。
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き 茄子の金平風煮 かフラワーゆかり和え 味噌汁	ごはん タラの中華蒸し 山菜の煮物 手作りごま豆腐 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 丸天の煮物 スパサラ 味噌汁	ごはん 鶏肉の香草焼き ひじき煮 里芋サラダ 吸物	ごはん ホイコーロー さつま芋の甘煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん つくねの照り焼き 切干大根煮 ポトサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の梅汁焼き 大豆ケチャップ煮 杓苧白和え 吸物	