

5月のメニュー

	平成30年05月01日(火)	平成30年05月02日(水)	平成30年05月03日(木)	平成30年05月04日(金)	平成30年05月05日(土)	平成30年05月06日(日)	
朝	シュガーバターコッペ ベーコンと野菜ソテー 牛乳	ロールパン マカロニサラダ 牛乳	米飯 もろみみそ 切干大根の煮物 玉葱のおみそ汁 ピーチジュース	レーズンパン ブロッコリーサラダ 牛乳	卵トール&ミあんぱん 元気ヨーグルト コンスープ	抹茶リング かぼちゃのソテー 牛乳	
昼	赤飯 さばの竜田揚げ 春菊の練り胡麻和え 里芋のおみそ汁	きのご御飯 鶏肉の照り焼き レンコンのピリ辛炒め 春雨の酢の物	米飯 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーの生姜和え 洋梨	山菜ごはん (冷)山かけそば かぼちゃと枝豆のかきあげ 抹茶ゼリー	米飯 Iビフライ&アジフライ ごぼうサラダ 白菜のスープ	麦飯 さばのゴマ味噌焼き うの花 小松菜のツナ和え	
夕	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ 豆腐サラダ 大根とセロリの洋風煮	米飯 さんまの甘酢炒め チンゲン菜の中華サラダ 中華スープ	わかめご飯 さけの梅じょうゆ焼き 厚揚げの含め煮 ほうれん草の錦糸和え	米飯 ホイコーロウ 中華豆腐 焼きぎょうざ	米飯 豚肉の味噌炒め 菜の花のゆず和え たけのこのおみそ汁	米飯 鶏のピカタ キャベツとトマトのサラダ しろなのコンソメスープ	
朝	平成30年05月07日(月)	平成30年05月08日(火)	平成30年05月09日(水)	平成30年05月10日(木)	平成30年05月11日(金)	平成30年05月12日(土)	
朝	ラムズトースト&ミニチーズ 元気ヨーグルト パンキリムスーフ	メロンパン ほうれん草のバニラソテー 牛乳	イエローロール 野菜のスープ煮 牛乳	米飯 えびみそ かんぴょうの煮物 ほうれん草のおみそ汁 アップルジュース	カスタードクリームパン タマゴサラダ 牛乳	ホットドッグ&ミカパ ヨーグルト コンスープ	ワンローフパン 白菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 牛肉の焼肉風 春菊のナムル いももち	米飯 和風おろしハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	焼きたてパン からあげサラダ ミネストローネ フルーチェ(りんご)	ツナたまチャーハン 豚肉となすの揚げ浸し 海藻サラダ 中華スープ	キーマカレー カリフラワーサラダ 福神漬 イチゴゼリー	米飯 豚じゃが ごぼうの生姜醤油炒め 黄桃	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 オクラとひじきのさっぱりサラダ えきのおみそ汁
夕	米飯 あじのしょうが焼き ブロッコリーの塩昆布和え ごぼうのおみそ汁	米飯 ホキのムニエルマトソース レタスとりんごのサラダ ツナのソテー	米飯 穴子の千草焼き 五目豆 小松菜の和え物	米飯 がめ煮(佐賀) かけ和え(佐賀) のっぺい汁(佐賀)	米飯 さわらの和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしのおろし醤油和え	米飯 白身魚の中華炒め 青菜ともやしの和え物 ホタテの中華スープ	枝豆ピラフ 鶏肉のマスタード焼き キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ
朝	平成30年05月14日(月)	平成30年05月15日(火)	平成30年05月16日(水)	平成30年05月17日(木)	平成30年05月18日(金)	平成30年05月19日(土)	
朝	ビザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト パンキリムスーフ	バターロール 野菜ときのこのバターソテー 牛乳	北海道ミルクパン スパゲティサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(わか) 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	マロンファンシー スクランブルエッグ 牛乳	ツマロール&ミカパ 元気ヨーグルト コンスープ	黒糖ミルク 小松菜のソテー 牛乳
昼	米飯 チキンカツ インゲンのマスタードサラダ ブロッコリーのトマト煮	ごはん 鶏肉のからあげ なすのみそ炒め パイン	ひじき御飯(半量) (冷)イカ天おろしそば 白菜とちくわの煮物 抹茶ケーキ(バナナイロ)	ミートスパゲティ 長芋の加熱オイスター炒め 大豆サラダ ババロア(チョコレート)	米飯 あじの磯部揚げ 大根のくず煮 ヨーグルト和え(マンゴー)	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 春雨サラダ フルーツカクテル	米飯 かれいの利休焼き がんもの煮物 カリフラワーの胡麻醤油和え
夕	米飯 さわらのゆずおろし焼き 大根のかにあんかけ 卵豆腐	米飯 かれいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 具沢山みそ汁	米飯 牛肉と根菜のしぐれ煮 ごま豆腐 ほうれん草の和かんきつ和え	米飯 塩さばレモンだれ 菜の花のお浸し 豆腐とわかめのおみそ汁	米飯 酢豚 チンゲン菜としめじの中華サラダ 中華スープ	米飯 さばの幽庵焼き 揚げ出し豆腐 春菊のなると和え	米飯 ポトフ ほうれん草とツナのソテー アスパラのサラダ
朝	平成30年05月21日(月)	平成30年05月22日(火)	平成30年05月23日(水)	平成30年05月24日(木)	平成30年05月25日(金)	平成30年05月26日(土)	
朝	ビッグトースト&ミカパ 元気ヨーグルト パンキリムスーフ	ベアロールパン ラムと野菜のソテー 牛乳	チョコチップメロンパン ウインナーと野菜のクリーム煮 牛乳	米飯 ふりかけ(わか) れんこんの煮物 うまい菜のお味噌汁 パインジュース	レモンフラワーパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト 【温】コンスープ	キャラメルリング ごぼうサラダ 牛乳
昼	米飯 白身魚フライ&刺身 キャベツのレモンサラダ 大根のコンソメスープ	麦飯 さんまの塩焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま味噌和え	冷やし鶏そば しゅうまい チンゲン菜としめじの中華サラダ ライチゼリー	三色そばろし苺 筍と豆腐の揚げ出し 春菊のおみそ汁 りんご	米飯 メンチカツ&ハムカツ ブロッコリーサラダ イチャイチャ(バナナイロ)	かやくご飯 さばの七味焼き うま塩ポテトサラダ 豆腐のおみそ汁	米飯 牛肉みそ炒め かぼちゃと高野豆腐の含め煮 白菜のしそ和え
夕	米飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き 厚揚げの煮物 白菜の酢の物	米飯 野菜入りキッシュ風 加ワワの伊阿サダ じゃが芋のコンソメスープ	わかめご飯 たらとのとろろ蒸し 里芋の土佐煮 切干大根の酢の物	米飯 いかと野菜の炒め物 大根の中華煮 もやしのナムル	米飯 あじの和風ムニエル 大根と白菜の煮物 春菊のわさび和え	米飯 豚肉とビーマの細切り炒め 春巻き ほうれん草のゆず胡椒和え	米飯 白身魚のオニオンスープ仕立て タマゴサラダ ほうれん草のバニラソテー
朝	平成30年05月28日(月)	平成30年05月29日(火)	平成30年05月30日(水)	平成30年05月31日(木)			
朝	ビッグトースト&ミカパ 元気ヨーグルト パンキリムスーフ	黒糖ロール ツナと青菜のソテー 牛乳	りんりんりんご ウインナーのスープ煮 牛乳	米飯 たいみそ 大根の煮物 しいたけのおみそ汁 ヨーグルツペ			
昼	米飯 白身魚のパン粉焼き レンコンサラダ 野菜ときのこのバターソテー	アリの卵としめじ がんもの煮物 チンゲン菜のボン酢和え なめこの赤だし	米飯 鶏のチリソース炒め 白菜と竹の子の中華煮 シルバーサラダ	米飯 加いのアムドフライ シーザーサラダ バナナヨーグルト			
夕	米飯 すき焼き風煮 もやしと干えびの炒め物 さつま芋和風和え	米飯 牛肉と春雨の五目炒め 冬瓜の煮物 白菜ときゅうりの酢の物	米飯 赤魚の煮付け 菜の花とたまごの炒め物 オクラの和風和え	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のおみそ汁			

●今月の行事食●

・5月9日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー

日中と朝夕の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期になりました。衣服での調整やこまめな水分補給に気をつけて、元気に過ごして欲しいと思います。先月のお楽しみメニューは、【春のお弁当】を提供しました。「今日は弁当なんです。いいでしょ」と、自慢される方もいらっしやったり、皆さん嬉しそうに喜んで食べられていました。

(管理栄養士 山本)