

🐟 5月のメニュー 🐟

平成27年5月



	平成27年05月01日(金)	平成27年05月02日(土)					
朝	【温】ブドウパン ブロッコリーサラダ 牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳					
昼	赤飯 さばのカレー竜田揚げ かぶの和え物 しめじのおみそ汁	中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え いちごゼリー					
夕	米飯 鶏のピカタ 大根と油揚げの煮物 白菜の和え物	米飯 天ぷら盛り合わせ 青菜のゆず和え たけのこのおみそ汁					
平成27年05月03日(日)	平成27年05月04日(月)	平成27年05月05日(火)	平成27年05月06日(水)	平成27年05月07日(木)	平成27年05月08日(金)	平成27年05月09日(土)	
朝	【温】ミあんぱん&クリームカスタード かぼちゃのソテー 牛乳	【温】ムチースト&ミニチーズロール 元気ヨーグルト 牛乳	ホワイトミルクパン 丼と野菜のソテー 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 フルーツジュース	カスタードクリームパン ツナサラダ 牛乳	【温】おトドッグ & コックドッグ 牛乳
昼	米飯 牛肉の焼肉風 春菊のナムル もやしと卵のスープ	米飯 豚肉ともやし中華炒め コロッケ フルーチェ(ぶどう)	さげ散らし寿司 天ぷら しいたけのお吸いもの おはぎ	米飯 いかの旨煮 れんこんのはさみ揚げ 白菜のお浸し	カレーピラフ ポークビーンズ 卵サラダ バナナ	米飯 豚じゃが ブロッコリーの卵とじ 黄桃	米飯 あじの磯部揚げ 大根のそぼろ煮 ヨーグルト和え(マンゴー)
夕	米飯 あじのしょうが焼き ブロッコリーの和え物 じゃがいものおみそ汁	米飯 鮭のムニエルマトソース レタスとりんごのサラダ キャベツとベーコンのソテー	米飯 とんかつ 筑前煮 青りんごゼリー	米飯 太刀魚の中華炒め 青菜ともやしの和え物 ホタテの中華スープ	米飯 たらの和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	米飯 ひじき御飯 さわらの山椒も焼き 白菜ののり和え しいたけのおみそ汁	枝豆ピラフ 鶏肉のマスタード焼き 海草サラダ 大豆のスープ
平成27年05月10日(日)	平成27年05月11日(月)	平成27年05月12日(火)	平成27年05月13日(水)	平成27年05月14日(木)	平成27年05月15日(金)	平成27年05月16日(土)	
朝	【温】シガーパン&ミニチーズロール ソーセージと野菜ソテー 牛乳	【温】ピザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	バターロール 丼と青菜のソテー 牛乳	ホットケーキ 卵サラダ 牛乳	米飯 うめびしお 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	マヨネーズ&ポテトロール 牛乳
昼	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 えのきのおみそ汁	米飯 白菜マーボー炒め 生姜和え 具沢山汁	チキンカレー 南瓜サラダ 福神漬 バナナ	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)	米飯 豚肉と豆腐の炒め物 春雨サラダ いももち	米飯 がめ煮(佐賀) かけ和え(佐賀) のっぺい汁(佐賀)	米飯 鶏肉の塩からあげ レンコンとアスパラのサラダ きのこのお吸いもの
夕	米飯 牛肉と根菜のしぐれ煮 ごま豆腐 白菜のおろししょうゆ和え	米飯 豚肉の柳川風煮 揚げ出し豆腐 春菊の和え物	米飯 ポテトコロッケ トマトと海草のサラダ ほうれん草のおみそ汁	米飯 さわらのゆずおろし焼き ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐	米飯 かれのいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 具沢山みそ汁	米飯 ミックスフライ もやしのおろししょうゆ和え かき玉コンソメスープ	米飯 かれのいの利休焼き ごま豆腐 カリフラワーの和えもの
平成27年05月17日(日)	平成27年05月18日(月)	平成27年05月19日(火)	平成27年05月20日(水)	平成27年05月21日(木)	平成27年05月22日(金)	平成27年05月23日(土)	
朝	黒糖ミルク 小松菜のソテー 牛乳	【温】エッグトースト&ミニパン 元気ヨーグルト 牛乳	シュガーバターコッペ うどんと野菜のクリーム煮 牛乳	ミニ山芋がーん&ショウ ゆと野菜のソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたまご) 切干大根の煮物 ごぼうのおみそ汁 りんごジュース	ミルクパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	ゆかりご飯(半量) にゅうめん 五日田舎煮 いんげんのごま味噌和え	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁	米飯 さわらの真身焼き風 オクラの和え物 キャベツのおみそ汁	三色そぼろ丼 筍と豆腐の揚げ出し 春菊のおみそ汁 パイナップル	冷やし鶏そば 焼きぎょうざ いんげんのレモンマリネ オレンジゼリー	ナポリタン カリフラワーサラダ コンソメスープ マスカットゼリー	米飯 バーベキューチキン ピーマンとしらすの炒め物 白桃
夕	米飯 ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 三色しゅうまい いんげんのゆず胡椒和え	米飯 一口カツ 青菜のぬた 里芋のお吸いもの	米飯 いかと野菜の炒め物 しいたけと卵の中華煮 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 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	わかめご飯 たらのとろろ蒸し 里芋の土佐煮 切干大根の酢の物
平成27年05月24日(日)	平成27年05月25日(月)	平成27年05月26日(火)	平成27年05月27日(水)	平成27年05月28日(木)	平成27年05月29日(金)	平成27年05月30日(土)	
朝	おいもちゃん ごぼうサラダ 牛乳	【温】ガーリックトースト&ミニパン おトドッグ 牛乳	うどん ツナと青菜のソテー 牛乳	ぶどうパン ウインナーのスープ煮 牛乳	米飯 たいみそ がんもの煮物 しいたけのおみそ汁 ヨーグルト	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	
昼	米飯 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 黒糖ミルクプリン	米飯 鶏肉のチーズ焼き オクラとわかめごま風味サラダ フルーチェ(ぶどう)	五目チャーハン 豚肉となすの揚げ浸し 海藻サラダ 中華スープ	米飯 (冷)あじの南蛮漬け 豆腐の銀あんかけ たけのこのお吸いもの	卵の卵とじ丼 かぼちゃの甘煮 かぶのなめたけ和え 里芋のおみそ汁	キーマカレー 豆腐サラダ 福神漬 バナナ	炊き込みご飯(半量) えび天おろしうどん(冷) ほうれん草のおかか和え いちごゼリー
夕	すき焼き風煮 もやしと干えびの炒め物 いんげんの和え物	米飯 混ぜご飯 (冷)中華豆腐 ほたての中華スープ	米飯 煮込みハンバーグ ごぼうの甘辛炒め 小松菜のピーマン和え	米飯 穴子の干草焼き 五目豆 白菜の和え物	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのえびあんかけ なます	わかめご飯 鶏のチリソース炒め おろし玉とツナの醤油きんぴら シルバーサラダ	鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 小松菜ともやしの和え物

●今月の行事食●

- ・ 5月5日(火) 昼食 端午の節句
- ・ 5月13日(水) 昼食 お楽しみメニュー

日中の日差しが厳しくなりました。衣服の調整やまめな水分補給が必要です。少し動く前に、水分をとる習慣をつけたいものです。先月はお楽しみメニューをお弁当形式で提供しました。「今日、お弁当やった!!」と珍しい盛り付けを皆さん喜んでくださいました。(管理栄養士 枝澤)