



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					5月1日	5月2日	5月3日
朝食					ごはん ミニ焼き鮭 納豆 豆腐のすまし汁	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ほうれん草のお浸し おいしいカルシウムヨーグルト	パン スクランブルエッグ 温野菜 コーヒー
昼食					★おついたち★ 赤飯 さばの生姜煮 きゅうりのわさびマヨ和え なめことわかめのみそ汁	★八十八夜★ 茶そば 天ぷら盛り合わせ 彩り白菜漬	ごはん 白身魚の南部焼き きんぴらごぼう 小松菜の和えもの さといもと大根のみそ汁
夕食					ごはん ひらすの酒粕焼き ひじき煮 大根なます ごぼうとたまねぎのすまし汁	ごはん 麻婆なす 豆乳がんもの含め煮 スパゲッティサラダ 白菜としいたげの中華スープ	ごはん 鶏肉の香草焼き かぼちゃのクリーム煮 菜の花のサラダ おくらとコーンのスープ
	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
朝食	ごはん ミニ焼きさば 納豆 豆腐のすまし汁	豆腐ブレッド 肉団子のかぼちゃミルクスープ みかんゼリー	ごはん はんぺんのだまごとし 味付けのり おいしいカルシウムヨーグルト	ごまロール オムレツ ブロッコリーのごまドレ和え 麦芽コーヒー	胚芽ロール 目玉焼き じゃがいもの和風サラダ 抹茶豆乳	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ほうれん草のお浸し おいしいカルシウムヨーグルト	パン スクランブルエッグ 温野菜 コーヒー
昼食	★井の日★ 山かけねぎとろ丼 キャベツとちくわの塩こんぶ炒め あさりとなめこの赤だし	★こどもの日スペシャル★ 懐かしのお子さまランチプレート 野菜スープ プリンアラモード	たきごみごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ モロヘイヤのお浸し かまぼことわかめのみそ汁	ごはん 赤魚の西京焼き アスパラとツナのわさびマヨ和え さつまいもとたまねぎのすまし汁	ごはん 豚バラ大根 スナップエンドウのおかか炒め なすとしいたげのみそ汁	ごはん たらの磯辺揚げ にんじんのめんたい和え 大根とごぼうのすまし汁	パン スクランブルエッグ 温野菜 コーヒー ごはん カレイの山椒焼き かき揚げ キャベツとさくらえびの和えもの 白ねぎのかきたま汁
夕食	ごはん 肉じゃが だし巻きたまご 菜の花のお浸し なすとしめじのすまし汁	ごはん ぶりの照り焼き セロリとにんじんのごまきんぴら チーズ入り磯辺かまぼこ ちくわと白ねぎのみそ汁	ごはん いわしの生姜煮 白菜のうま煮 きゅうりの塩だれ和え 大根とごぼうのみそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 マカロニのトマトソース炒め にんじんとピーマンのごま和え パプリカとおくらのスープ	ごはん さばの塩焼き さつまいもの甘煮 白菜としめじのお浸し キャベツともやしのすまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ さといもとちくわのみそ汁	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの炒めもの ひじきの和風サラダ キャベツとしめじのみそ汁
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
朝食	ごはん 厚焼きたまご ブロッコリーのぼん酢和え 豆腐のみそ汁	豆腐ブレッド 肉団子のかぼちゃミルクスープ ももゼリー	ごはん はんぺんのだまごとし 味付けのり おいしいカルシウムヨーグルト	ごまロール オムレツ ブロッコリーのごまドレ和え 麦芽コーヒー	胚芽ロール 目玉焼き じゃがいもの和風サラダ 抹茶豆乳	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ほうれん草のお浸し おいしいカルシウムヨーグルト	穀物ロール スクランブルエッグ 温野菜 コーヒー
昼食	★井の日★ 牛とじ丼 もずく酢 なめことわかめのみそ汁	ごはん 酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	わかめごはん さわらの塩焼き ひじき豆 大根ともやしのみそ汁	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル えだめめとコーンのスープ	ごはん ひらすの照り焼き キャベツとたまごの炒めもの ごぼうと白ねぎのみそ汁	★麺の日★ 血うどん きゅうりの生姜オイスター漬 にらとたまごの中華スープ	ごはん 白身魚の中華香り蒸し 肉団子の煮物 ほうれん草の塩だれ和え 豆腐とわかめの中華スープ
夕食	ごはん あじのかば焼き ひじき煮 きゅうりの中華和え さつまいもとえのきのすまし汁	ごはん いわしの梅煮 みずくわいの中華炒め わかめのさっぱり和え ごぼうとなすのみそ汁	ごはん ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 白菜としめじのスープ	ごはん にしんの柚子すだちおろし煮 いんげんとにんじんのソテー かに玉風かまぼこ さといもとちくわのみそ汁	ごはん 鶏つくねと大根の煮物 春雨の五目炒め カプリフラワーのマリネ さつまいもとえのきのすまし汁	ごはん ヨコシマサワラの生姜煮 きんぴらごぼう キャベツとコーンのお浸し 大根と白菜のみそ汁	ごはん 鶏肉の五目炒め かぼちゃの煮物 大根とハムのサラダ ちくわとしいたげのみそ汁
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝食	ごはん 厚焼きたまご ブロッコリーのぼん酢和え 豆腐のみそ汁	豆腐ブレッド 肉団子のかぼちゃミルクスープ ぶどうゼリー	ごはん はんぺんのだまごとし のりの佃煮 おいしいカルシウムヨーグルト	ごまロール オムレツ ブロッコリーのごまドレ和え 麦芽コーヒー	胚芽ロール 目玉焼き じゃがいもの和風サラダ 抹茶豆乳	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ほうれん草のお浸し おいしいカルシウムヨーグルト	穀物ロール スクランブルエッグ 温野菜 コーヒー
昼食	★井の日★ そばろ丼 きゅうりとたまねぎの酢のもの さつまいもとえのきのすまし汁	ごはん 鶏肉とこのガリバター炒め アスパラのカレーマヨ和え さといもとごぼうのすまし汁	雑穀ごはん カレイのからあげ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	ごはん 豚肉とピーマンのオイスター炒め もやしとにんじんの中華和え にらとたまごの中華スープ	ごはん えびカツ キャベツのペレロンチーノ風 おくらとコーンのスープ	ごはん めばるのきのこあんかけ チンゲン菜とツナのわさび和え ごぼうと白ねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し 大根の浅漬 じゃがいもとしめじのみそ汁
夕食	ごはん ぶりの甘酢あんかけ 大根の洋風煮 ひじきのサラダ なすとしめじのすまし汁	ごはん さばのみぞれ煮 さつまいものそばろ煮 小松菜のわさび和え なすとみょうごのみそ汁	ごはん ワイン風味のデミハンバーグ ひとくちコロケツ 紅芯大根のマリネ 白菜とベーコンのスープ	ごはん にしんの生姜煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツとあおさのナムル ちくわとしいたげのみそ汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋のレモン煮 ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん ホイコーロー 豆乳がんもの含め煮 大根なます なすとみょうごの中華スープ	ごはん お好み焼き 煮奴 菜の花のわさび和え かまぼことわかめのみそ汁
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
朝食	ごはん 厚焼きたまご ブロッコリーのぼん酢和え 豆腐のみそ汁	豆腐ブレッド 肉団子のかぼちゃミルクスープ ももゼリー	ごはん はんぺんのだまごとし のりの佃煮 おいしいカルシウムヨーグルト	ごまロール オムレツ ブロッコリーのごまドレ和え 麦芽コーヒー	胚芽ロール 目玉焼き じゃがいもの和風サラダ 抹茶豆乳	ごはん えびしんじょの銀あんかけ ほうれん草のお浸し おいしいカルシウムヨーグルト	穀物ロール スクランブルエッグ 温野菜 コーヒー
昼食	★お寿司の日★ ちらし寿司 ちくわのゆかり揚げ おくらととろろの赤だし	ごはん スパニッシュオムレツ トマトのじゃこドレッシング和え パプリカとえのきのスープ	青菜のまぜごはん 豚肉となすのみそ炒め 白菜のりりし和え じゃがいもとごぼうのすまし汁	ごはん あじの甘酢あんかけ 豆と豆乳のサラダ しめじとわかめの中華スープ	ごはん 牛肉の焼肉炒め きゅうりの中華和え 白菜とえのきの中華スープ	★カレーの日★ 彩り野菜のキーマカレー コールスロー みかん缶	ごはん たらのムニエルクリームソース ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ
夕食	ごはん 鶏むねのからあげ カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツとソーセージのサラダ 白菜としいたげのすまし汁	ごはん かつおの揚げ煮 なすとみょうごの揚げ浸し 文旦ゼリー にらと白ねぎのすまし汁	ごはん にしんの蒲焼き 切干大根の煮物 スパゲッティサラダ なめことわかめのみそ汁	ごはん ひとくちとんかつ カリフラワーの洋風蒸し ひじきとみずくわいのサラダ 大根とさつまいものすまし汁	ごはん 黒ガレイの煮付け 切り昆布と油あげの煮物 小松菜のわさび和え キャベツとしいたげのみそ汁	ごはん いわしの山椒煮 豆の煮物 にんじんと蒸し鶏の和えもの なすとみょうごのすまし汁	ごはん 豚肉と白菜の煮物 しろ菜のカレー風味炒め ごま豆腐 ごぼうと白ねぎのみそ汁

