


曜日	もも お弁当	だいたい N様誕生日	あい K様誕生日	木	金	土	あい K様誕生日
日	4月25日	ひすい お弁当	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	あかね お弁当
朝食	ご飯 カブとニラの 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 じゃが芋と青葱の 味噌汁 肉団子の煮物 小松菜とコーンのサラダ (牛乳)	ご飯 茄子と油揚げの 味噌汁 炒り豆腐 蓮根の辛子和え (牛乳)	ご飯 法蓮草とピーマンの コンソメスープ キャベツのベーコン炒め マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と長ネギの 味噌汁 つみれの煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 里芋とわかめの 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 白菜の磯香和え (牛乳)	ご飯  榎とオクラの 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 菜の花のピーナッツ和え (牛乳)
昼食	ご飯 はんぺんと絹さやの すまし汁 豆腐ハンバーグ 茄子の味噌炒め 法蓮草ときのこの和え物	ご飯 油揚げとわかめの 味噌汁 メバルの香味焼き 金平ごぼう 大根の梅和え	ロールパン  栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のバーベキュー焼き コンソメ煮 アスパラサラダ	ご飯 麩と青葱の 味噌汁 鯖の山椒焼き 茶碗蒸し 三色和え	ゆかりご飯 はんぺんと絹さやの すまし汁 天ぷらの盛合せ 菜の花のゆず味噌和え フルーツ	ご飯 法蓮草としめじの コンソメスープ チーズオムレツ デミソースがけ マカロニサラダ 春キャベツとコーンのサラダ	ご飯  里芋と青葱の 味噌汁  鰯の照り焼き 刻み昆布の煮物 蓮根サラダ
間食	あずき饅頭 または 水ようかん	杏仁豆腐 	抹茶ゼリー 	さつま芋ケーキ また はババロア	きな粉プリン	フルーツヨーグルト	白あん羊羹
夕食	ご飯 大根葉と南瓜の 味噌汁 鯖の塩麴焼き 冬瓜のそぼろ炒め	ご飯  白菜スープ 豚肉と筍のオイスター炒め えび焼売	ご飯  はんぺんと大根葉の 味噌汁 カニと青菜の玉子とじ ゴボウサラダ	ご飯 大根とオクラの 味噌汁 肉豆腐 じゃが芋のカレー炒め	ご飯 いんげんともやしの 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 冬瓜と葱の すまし汁 アジメンチ 春雨サラダ	ご飯 ピーマンと大根葉の コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのハムサラダ
エネルギー	1470 kcal	1472 kcal	1495 kcal	1533 kcal	1511 kcal	1494 kcal	1516 kcal
蛋白質	62.9 g	60.7 g	64.6 g	62.3 g	55.2 g	57.1 g	62.1 g
食塩量	7.4 g	7.1 g	7.7 g	7.0 g	6.8 g	7.7 g	7.0 g

曜日	だいたい お弁当	火	れもん お弁当	もも K様誕生日	あお H様誕生日	土	日
日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日 	5月6日	5月7日	5月8日
朝食	ご飯 青梗菜ともやしの 味噌汁 海老ボールの炒め物 大根サラダ (牛乳)	ご飯 オクラと玉ねぎの 味噌汁 三色高野信田煮 小松菜の土佐和え (牛乳)	ご飯 ベーコンとブロッコリーの コンソメスープ プレーンオムレツ いんげんのサラダ (牛乳)	ご飯 もやしとニラの 味噌汁 ふんわり彩りしんじょの煮物 納豆  (牛乳)	ご飯 絹さやと南瓜の 味噌汁 肉詰めいなり 白菜のゆかり和え (牛乳)	ご飯 豆腐と春菊の 味噌汁 つみれと大根の旨煮 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 はんぺんとニラの 味噌汁 千草卵焼き いんげんのしらす和え (牛乳)
昼食 	ご飯 わかめと長ネギの 味噌汁 豚バラと野菜の味噌炒め 野菜コロッケ キャベツの生姜和え	鮭菜飯 カブとニラの 味噌汁 揚げだし豆腐の五目あんかけ ふきの煮浸し 	ご飯 榎と青葱の 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 カリフラワーの甘酢和え	バラちらし寿司 花麩と三つ葉の 味噌汁 鶏肉の若竹の煮物 菜の花の白和え  端午の節句	ご飯 榎と大根葉の コンソメスープ カレーのバター焼き ひじきサラダ ヨーグルト	ご飯 冬瓜と青葱の 中華スープ 八宝菜 カニ焼売 カリフラワーの中華サラダ	海老ピラフ 栄養強化 コーンクリームスープ ポークカツミラノ風ソース 旬菜サラダ 
間食	フルーチェ	あずきプリン	はちみつリンゴケーキ または青リンゴゼリー	どら焼き または 水ようかん	チョコレートババロア 	スイートポテト	 牛乳寒天わらび餅風
夕食	ご飯 冬瓜と青葱の 味噌汁 赤魚の粕漬け 車麩の含め煮	ご飯 春菊と高野豆腐の 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 白菜サラダ	ご飯 豆腐と絹さやの 味噌汁 メバルの漬け焼き 南瓜の小豆煮	ご飯 青葱となるとの 中華スープ 麻婆豆腐 茄子としめじの炒め物	ご飯 白玉麩とキャベツの 味噌汁 豚玉煮 小松菜の辛子和え	ご飯 オクラと油揚げの 味噌汁 鯖の煮付け 卵の花	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 蒸し豆腐の野菜あんかけ レバー炒め
エネルギー	1508 kcal	1464 kcal	1498 kcal	1467 kcal	1487 kcal	1463 kcal	1546 kcal
蛋白質	56.5 g	56.6 g	61.5 g	58.3 g	62.2 g	60.0 g	58.7 g
食塩量	7.4 g	7.5 g	7.0 g	7.5 g	7.7 g	7.5 g	7.7 g

曜日	みどり お弁当	火	水	あお お弁当	金	土	ひすい お弁当
日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
朝食	ご飯 茄子とオクラの味噌汁 竹輪の煮物 法蓮草のごまマヨ和え(牛乳)	ご飯 卵と青葱の味噌汁 野菜と海老団子の甘辛煮 菜の花サラダ(牛乳)	ご飯 榎と春菊の味噌汁 野菜炒め 金時豆(牛乳)	ご飯 里芋と法蓮草の味噌汁 厚揚げの煮物 もやしとオクラの和え物(牛乳)	ご飯 いんげんとピーマンのコンソメスープ ウインナー炒め ポテトサラダ(牛乳)	ご飯 榎と南瓜の味噌汁 ニラ玉 カリフラワーの梅和え(牛乳)	ご飯 冬瓜としめじの味噌汁 はんぺんの煮物 納豆(牛乳)
昼食	ご飯 とろろ昆布と長ネギのすまし汁 赤魚の磯焼き がんと蓮根の煮物 白菜のレモン風味お浸し	 タンメン 蒸し餃子 大根の甘酢漬け 	ゆかり御飯 豆腐と大根葉のすまし汁 鶏肉と根菜の味噌煮 じゃが芋の明太炒り 小松菜の信田和え	ご飯 茄子と青葱の味噌汁 メバルのカレー焼き ひじきと大豆の煮物 大根のなめ茸和え	 ハヤシライス マヨ玉包み揚げ ポパイサラダ 乳酸菌飲料	 ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 手作りハンバーグ キャベツのマスタードサラダ フルーツ	ご飯 麩と青葱の味噌汁 鯖の漬け焼き 切干大根煮 茄子の揚げ浸し
間食	煎餅またはオレンジゼリー	さつま芋のお汁粉	黒糖ケーキまたはコーヒーゼリー	フルーツヨーグルト	お茶羊羹	ココア蒸しパンまたはブドウゼリー	マンゴープリン
夕食	ご飯 じゃが芋と春菊の味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ	ご飯 麩とオクラのすまし汁 はんぺんチーズフライ ツナとアスパラのサラダ	ご飯 冬瓜と青梗菜の味噌汁 鮭の香り蒸し 南瓜の甘煮	ご飯 高野豆腐とわかめの味噌汁 豚バラ肉とごぼうのしぐれ煮 菜の花の塩麩和え	ご飯 大根葉と油揚げの味噌汁 鱈の塩焼き 冬瓜のくず煮	ご飯 わかめと蒲鉾のすまし汁 豆腐の五目煮 里芋の田楽	ご飯 南瓜と春菊の味噌汁 豚肉と蓮根の炒め物 春雨サラダ
エネルギー	1477 kcal	1504 kcal	1487 kcal	1526 kcal	1538 kcal	1501 kcal	1493 kcal
蛋白質	60.7 g	56.9 g	58.7 g	62.7 g	56.2 g	59.1 g	60.2 g
食塩量	7.7 g	7.5 g	7.3 g	7.5 g	7.1 g	6.9 g	7.1 g

曜日	月	火	水	木	金	しんじゅ F様誕生日	あい K様誕生日
日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	あい お弁当	むらさき お弁当
朝食	ご飯 もやしといんげんの 味噌汁 炒り豆腐 白菜のゆず和え (牛乳)	ご飯 茄子と青葱の 味噌汁 肉団子と蓮根の煮物 法蓮草のお浸し (牛乳)	ご飯 里芋とニラの 味噌汁 厚焼き玉子 青梗菜のしらす和え (牛乳)	ご飯 小松菜と榎の コンソメスープ ソーセージソテー マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 冬瓜と青葱の 味噌汁 ふんわり団子と野菜の煮物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 わかめと大根葉の 味噌汁 さつま揚げの煮物 いんげんのごま和え (牛乳)	ご飯 はんぺんとニラの すまし汁 肉詰めいなり 大根ときゅうりの浅漬け (牛乳)
昼食	竹の子ご飯 玉葱と絹さやの 味噌汁 天ぷらの盛合せ 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 わかめと榎の すまし汁 イワシの梅煮 茶碗蒸し キャベツと竹輪のごま酢和え	ご飯 白菜と青葱の 味噌汁 炒り鶏 じゃが芋とそら豆の煮物 菜の花の梅和え	ご飯 高野豆腐と青梗菜の 味噌汁 赤魚の煮付け 若竹煮 春キャベツのおろしりんご和え	ロールパン 栄養強化 コーンクリームスープ ポークビーンズ ゴボウサラダ フルーツ	ご飯 大根と青葱の 味噌汁 鯖のみりん漬け 冬瓜の煮物 青梗菜ともやしの和え物	ご飯 卵と大根葉の 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズソース じゃが芋の炒め物 白菜のサラダ
間食	バウムクーヘン またはババロア	杏仁豆腐	黒蜜寒天	南瓜ケーキまたは ピーチゼリー	カスタードプリン	水羊羹	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 卵とオクラの 味噌汁 ホキの香味焼き 菜の花のサラダ	ご飯 とろろ昆布と大根の 味噌汁 豚肉のくわ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ	ご飯 人参ともやしの 中華スープ 豆腐の玉子あんかけ 春巻き	ご飯 茄子とわかめの すまし汁 鶏肉の照り焼き 法蓮草の塩麴和え	ご飯 ニラ玉汁 海老カツ 刻み昆布の煮物	ご飯 玉葱と絹さやの コンソメスープ 豆腐ハンバーグ さつま芋とアスパラのサラダ	ご飯 菜の花と榎の すまし汁 アジメンチ 小松菜の青しそ和え
エネルギー	1461 kcal	1474 kcal	1468 kcal	1500 kcal	1528 kcal	1516 kcal	1466 kcal
蛋白質	58.9 g	59.6 g	56.7 g	62.1 g	56.3 g	55.9 g	56.8 g
食塩量	7.7 g	7.4 g	7.7 g	7.6 g	7.7 g	7.7 g	7.6 g

曜日	月	火	水	木	しんじゅ お弁当	土	もも お弁当
日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
朝食	ご飯 茄子と青葱の味噌汁 ツナ野菜炒め 納豆 (牛乳) 	ご飯 キャベツと玉ねぎの味噌汁 三色高野信田煮 ブロッコリーの玉子あん (牛乳)	ご飯 わかめともやしの味噌汁 車麩の煮物 青梗菜と桜エビのサラダ (牛乳)	ご飯 玉葱と春菊の味噌汁 しらすと玉子の炒め物 とろろ芋  (牛乳)	ご飯 とろろ昆布とオクラの味噌汁 豆腐のけんちん煮 菜の花のピーナッツ和え (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ アスパラとウインナーのソテー 大根サラダ (牛乳)	ご飯 白菜と長ネギの味噌汁 薩摩揚げと冬瓜の炒り煮 ほうれん草のしらす和え (牛乳)
昼食 	キーマカレー チーズサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	 鶏南蛮そば 枝豆ふんわり蒸し 法蓮草のナムル 	ご飯 卵と青葱の中華スープ 回鍋肉 華風ソテー 冷奴	わかめご飯 大根と長ネギの味噌汁 はんぺんチーズフライ ふきの煮物 小松菜の辛子和え	ご飯 玉葱と大根葉の味噌汁 鯖の西京焼き 海老しんじょの煮物 カリフラワーの甘酢和え	二色丼 カブとニラの味噌汁 豆腐ナゲット コールスローサラダ	ご飯 わかめと絹さやの味噌汁 豚肉の塩麴炒め 明太ポテト 花野菜サラダ
間食	ぽたぽた焼きまたは抹茶ゼリー	蒸しパン またはイチゴゼリー	カステラ またはババロア	リンゴ羊羹	ココアケーキ または青リンゴゼリー	フルーツヨーグルト 	クリームパン またはオレンジゼリー
夕食	ご飯 わかめスープ 豚肉と厚揚げ中華風 オクラのなめ茸和え	ご飯 冬瓜と絹さやのすまし汁 鮭のごま焼き ひじきサラダ	ご飯 高野豆腐とニラの味噌汁 照焼野菜ハンバーグ 切干大根煮	ご飯 青梗菜と榎の味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根の甘辛炒め	ご飯 南瓜と絹さやの味噌汁 鶏肉の梅煮 茄子の炒め物	ご飯  榎と青葱の味噌汁 メバルのゆず醤油漬け 白菜の塩昆布和え	ご飯 麩と大根葉のすまし汁 海老団子と野菜の味噌煮 ひじきの煮物
エネルギー	1496 kcal	1468 kcal	1460 kcal	1466 kcal	1476 kcal	1470 kcal	1508 kcal
蛋白質	60.3 g	64.9 g	58.6 g	57.0 g	63.2 g	57.7 g	59.8 g
食塩量	7.3 g	7.6 g	7.5 g	7.8 g	7.4 g	7.4 g	7.5 g

曜日	月	火
月	5月30日	5月31日
朝食	ご飯 もやしとニラの 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜サラダ (牛乳)	ご飯 菜の花と榎の 味噌汁 竹輪の煮物 白菜の磯香和え (牛乳)
昼食 	ご飯 人参としめじの コンソメスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー フルーツ	ご飯 麩と絹さやの すまし汁 カレイの生姜煮 茄子田楽 春雨サラダ
間食	あずき牛乳寒天	抹茶ババロア
夕食	ご飯 はんぺんと春菊の 味噌汁 赤魚の酒蒸し 蓮根の青菜炒め	ご飯 豆腐とわかめの 味噌汁 メンチカツ 南瓜のグラタン
エネルギー	1469 kcal	1512 kcal
蛋白質	58.3 g	57.4 g
食塩量	7.4 g	7.6 g



八十八夜の別れ霜

などと言いますが、

今年は例年よりも

暑くなるようで、既に本格的な暑さを感じています。

早めの暑さ対策をして

熱中症には十分に気を付けて下さい。

