

朝	5月	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
朝	春の「隠れ脱水」に注意！ 「脱水」というと、沢山汗をかく夏に起こりがちですが、寒暖差や生活環境が変わる春にも脱水のリスクがあります。喉の渴きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょ う！ (持病をお持ちの方は、主治医の先生と相談をしてください)	中華雑炊 野菜と豚肉の和風煮 フルーツ缶(洋梨)	チョコパン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶(りんご)	ごはん 千草焼き すまし汁 ふりかけ(のりたま)
昼	また、近年は5月でも夏日になる日もあるため、熱中症にも注意をしていきましょう。 * 水分補給 * 睡眠時間の確保 * 規則正しい生活	手作りカレー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(マンゴー) 福神漬け	豆ごはん 赤魚の筍あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸い物	ごはん ハンバーグ カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ缶(キウイ) コーンポタージュスープ
おやつ		さつま芋蒸しパン	スイスロール(モカ)	黒糖饅頭
夕		ごはん さばの漬け焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイン) 浅漬け(キャベツ)	ごはん 豚肉の葱塩炒め 青梗菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬け)	ごはん 白身魚の香草焼き 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)

朝	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝	芋粥 がんもの含め煮 フルーツ缶(パイン)	ごはん 里芋の揚げ出し 味噌汁 ふりかけ(かつお)	クリームパン チキンポーと野菜のトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	かに雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(りんご)	鶏雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶(キウイ)	あんぱん ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(りんご)	ごはん 野菜と豚肉の炒め煮 味噌汁 ふりかけ(しそ)
昼	ごはん あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) すまし汁	ごはん 鶏肉となすの甘辛炒め 切干大根の炒り煮 フルーツ缶(キウイ) すまし汁	ごはん マトウダイのバター醤油焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン) すまし汁	鮭散らし寿司 筑前煮 吉野汁 お誕生日メニュー	ごはん さわらの金山寺味噌焼き 卵豆腐のあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸い物	ごはん さばの煮付け 菜の花の酢味噌がく フルーツ缶(洋梨) お吸い物
おやつ	ストロベリーカスタードタルト	ペアクリームワッフル	ソフトクレープ(バナナ)	マーラカオ	紅芋モンブラン	カラメルプリン	ドームケーキ(カスター)
夕	ごはん 鶏肉の照り焼き ぜんまい煮 昆布豆 豚汁	ごはん 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(洋梨)	ごはん 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 あみえび佃煮 すまし汁	ごはん たらの粕漬け焼き かぼちゃの煮物 大根の和風和え 具沢山味噌汁	ごはん ほっけの漬け焼き ふきとさつま揚げの含め煮 わかめ佃煮 味噌汁	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう フルーツ缶(マンゴー) 香の物(きゅうり漬け)	ごはん 鶏肉のチーズソース じやが芋のカレー炒め フルーツ缶(白桃) 人参サラダ

朝	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	
朝	卵雑炊 なすのそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 豚じやが 味噌汁 ふりかけ(かつお)	チョコパン ウインナーと野菜のコソメ煮 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	芋粥 豚肉と野菜の炒め煮 フルーツ缶(キウイ)	鮭雑炊 ツナと野菜の和風炒め煮 金時豆	クリームパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	
昼	ごはん ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツカクテル 福神漬け リクエストメニュー	ごはん しいらの和風ムニエル 畑菜のお浸し フルーツ(パイン) 味噌汁	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	ごはん 黄金かれいのおろし煮 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し すまし汁	ごはん チキンカツ 冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん) お吸い物	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ缶(キウイ) 味噌汁	
おやつ	さつま芋蒸しパン	和のパンケーキ	カステラ	ウインナー蒸しパン	ストロベリーカスター	今川焼き(カスター)	
夕	ごはん あじの漬け焼き 炒り鳥 フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ごはん 肉豆腐 ビーフン炒め ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)	ごはん ますの生姜醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え	ごはん 鶏肉のつけ焼き いかと里芋の煮物 カリフラワーサラダ 豚汁	ごはん 赤魚の香味焼き 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和え フルーツ(パイン)	ごはん 白身魚のマスター焼き 高野豆腐の含め煮 浅漬け(白菜) おぼろ汁	

※献立は一部変更になる場合があります※