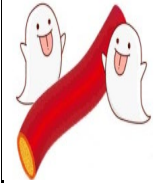
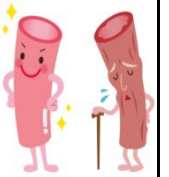



# 5 月献立予定表



【5月の目標】 『寒暖差による体調の変化に気を付けよう』  
 寒暖差による自律神経の乱れが出やすい時期。  
 規則正しく食事をし春バテを吹き飛ばし夏に向けた体を作ろう。



		水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
ちらし寿司 穀付貝柱グラタン ベリームースケーキ 玉葱コンソメスープ	赤飯 かのにふわふわ豆腐と 野菜の煮物 カットロール宇治抹茶 みそ汁	鶏のみぞれ煮 千切り大根いなか煮 ナスの味噌炒め みそ汁	骨取りさば塩焼 おすすめもう一品 鶏と野菜の煮物 みそ汁	ホッケ塩焼 おすすめもう一品 大根の香味野菜漬け みそ汁	チーズインハンバーグ おすすめもう一品 季節のサラダ みそ汁
11	12	13	14	15	16
豚肉と玉ねぎの炒め物 おすすめもう一品 ふきの煮物 みそ汁	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト みそ汁	赤魚西京焼 きのこと鶏の生姜煮 おすすめもう一品 みそ汁	ハーブチキン おすすめもう一品 マカロニサラダ みそ汁	白菜と豚肉の味噌煮 インゲンの鶏そぼろ あんかけ 生姜のせ冷奴 みそ汁	麻婆豆腐 おすすめもう一品 きんぴらごぼう みそ汁
18	19	20	21	22	23
肉団子 おすすめもう一品 春雨サラダ みそ汁	筑前煮 おすすめもう一品 中華くらげ みそ汁	三色丼 おすすめもう一品 胡麻豆腐 みそ汁	しゅうまい おすすめもう一品 和え物 わかめスープ	甘辛鶏ごぼう おすすめもう一品 ウィンナーの玉子炒め みそ汁	炊き込みご飯 ナとピーマンの生姜焼き ぜんまいの煮物 みそ汁
25	26	27	28	29	30
ハヤシライス おすすめもう一品 ほうれん草と人参の 胡麻和え みそ汁	和風おろしハンバーグ ほうれん草のベコンソテー かぼちゃのサラダ コンソメスープ	フライ カニカマ入り酢の物 おすすめもう一品 みそ汁	豚と玉ねぎの生姜焼き おすすめもう一品 ひじき煮 みそ汁	中華風五目うま煮 おすすめもう一品 さつま芋のレモン煮 みそ汁	チキンステーキ 蓮根と切り昆布の 梅肉和え おすすめもう一品 みそ汁