



5月献立予定表



月	火	水	木	金	予約締切日	
1日 (881)	2日 (857)	<p>新緑<small>しんりよく</small>が美しい、さわやかな季節<small>きせつ</small>になりますね。「5月病<small>びょう</small>」という言葉<small>ことば</small>があるように、この時期<small>しき</small>は新生活<small>しんせいいかつ</small>の疲れ<small>つか</small>が出て体調<small>たいちよう</small>を崩<small>くず</small>しやすくなります。早寝<small>はやね</small>・早起<small>はやあき</small>きを心がけ、朝ごはん<small>あさごはん</small>をしっかり<small>しつかり</small>と食べて、健康<small>けんこう</small>な心<small>こころ</small>と体<small>からだ</small>をつくりましょう。元気<small>げんき</small>な1日は朝ごはん<small>あさごはん</small>から始<small>はじ</small>まります！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>朝ごはんの効果</p> <p>★体温<small>たいぬん</small>が上がり、元気<small>げんき</small>に活動<small>かつどう</small>できる</p> <p>★脳<small>のう</small>にエネルギー<small>エネルギー</small>が補給<small>ほくけい</small>され、勉強<small>けんきょう</small>に集中<small>しゆうしゆう</small>できる</p> <p>★胃<small>い</small>や腸<small>ちよう</small>が刺激<small>しげき</small>され、ウンチ<small>ウンチ</small>がすっきり出る</p> </div>				4/21 (金)
8日 (A:863 B:844)	9日 (829)	10日 (850)	11日 (754)	12日 (849)		
牛乳 ロールパン マカロニのトマト炒め A：ホワイトシチュー B：デミグラスシチュー サラダ フルーツポンチ	牛乳 味噌煮込みうどん はんぺんのカレーフライ 芥子酢和え りんごゼリー	牛乳 鯛のさっぱり丼 昆布とのりの佃煮 笹身のわさマヨサラダ 味噌汁 果物	牛乳 キムチ炒飯 もやしのニンニク風味 干エビと卵のスープ 果物	牛乳 麦ごはん コロッケ 野菜キノコ炒め ピリ辛酢の物 味噌汁		
15日 (812)	16日 (879)	17日 (882)	18日★中華の日★ (823)	19日 (886)		
牛乳 ごはん 白身魚の煮付け 厚揚げの煮物 味噌汁 あずきミルクかん	牛乳 ごはん 豚肉のレモン唐揚げ テンペフライ 海藻サラダ カレースープ 果物	牛乳 麦ごはん 魚のトマトソース じゃがいもの辛味炒め マスタードサラダ わかめスープ カルピスゼリー	牛乳 ごはん 古老肉 棒棒鶏 粟米湯	牛乳 ごはん 魚の香味漬け じゃがいものそぼろ煮 豆腐サラダ 味噌汁 カフェラテプリン	5/2 (火)	
22日 (861)	23日 (900)	24日 (913)	25日 (898)	26日 (868)		
牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしと青菜の中華サラダ 大根スープ 杏仁豆腐	牛乳 チキンカレーライス イタリアンサラダ オニオンスープ 果物	牛乳 ひじきごはん 和風卵焼き キャベツコーン練ゴマ和え 豚汁 ミルクゼリー	牛乳 ドリア風チキンライス ポテトサラダ キャベツスープ 果物	牛乳 ごはん 鰯のみぞれかけ 白滝のピリ辛煮 もやしのゴマ和え すまし汁 ゴマ豆乳プリン	5/12 (金)	
29日 (A:875 B:897)	30日 (868)	31日 (820)			5/19 (金)	
牛乳 A：タレかつ丼 B：チキン南蛮丼 きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	牛乳 ゆかりごはん 魚のつけ焼 がんとどきのおろし煮 和風カレーサラダ 味噌汁	牛乳 ごはん 回鍋肉 春雨サラダ たけのこ中華スープ フルーツヨーグルト				<p>★エネルギーは主食の量で変わります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・超小盛...約160kcal ・小盛...約70kcal ・大盛り...約+70kcal

※ () 内はエネルギー (kcal)。※献立は都合により変更することがあります。