

|     | 月<br>1日  | 火<br>2日  | 水<br>3日  | 木<br>4日   | 金<br>5日  | 土<br>6日   | 日<br>7日  |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 朝食  | くわいとひじきの肉団子2個<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>味噌汁<br>アイスココア  | レモンバジルチキン<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁          | 焼き鮭<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・チョコクリスピー<br>鶏そぼろ<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁  | ピカタ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>キャベツと揚げの味噌汁     | 豆腐ハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>お茶漬け<br>キャベツと揚げの味噌汁         | 照り焼きチキン<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>味噌汁<br>スープ           | 調理パン・おにぎり・弁当<br>当・ごはん・味噌汁等                                   |  |  |  |
| 昼食  | なすとひき肉のポロネーゼ風<br>かぼちゃサラダ<br>シンプルサラダ<br>牛乳  | チリコンカンライス<br>ノンフライナゲット3個<br>ブロッコリーサラダ<br>コーヒーゼリー                           | セルフハンバーガー<br>鶏肉と白菜のしょうがスープ<br>オニオンリング<br>千切りキャベツサラダ<br>牛乳                    | ごはん<br>麩と葱の味噌汁<br>ブルコギ風炒め<br>韓国風チョレギサラダ<br>ヤクルト                         | 妻ご飯<br>生ゆばのお吸い物<br>牛肉のんにく醤油炒め<br>サニーレタスサラダ<br>とろろ                                | ごはん<br>豚汁<br>カレイのしょうが煮<br>ミモザサラダ<br>水ようかん                                 | わかめうどん<br>れんこんのはさみ揚げ<br>ゆでブロッコリー<br>抹茶プリン                    |  |  |  |
| 夕食  | ごはん<br>えのきと揚げの味噌汁<br>鶏肉のバジルチーズ焼き<br>レタスキゅうりサラダ<br>社長の気まぐれ1品                      | しょうゆラーメン<br>たこやき3個<br>キャベツとささみの梅おかか和え<br>カットマンゴー                           | ごはん<br>肉豆腐<br>海鮮しゅうまい2個<br>シンプルサラダ<br>社長の気まぐれ1品                              | ごはん<br>かき玉汁<br>チキンソテー(選べるたれ)<br>もやしのわかめコーンのサラダ<br>手作りプリン                | たらこクリームスパゲティ・<br>ハッシュドポテト<br>カリフラワーとチキンのマリネ<br>りんごごとカルピスゼリー                      | 牛丼<br>ポテトサラダ<br>シンプルサラダ<br>那須の温泉卵   | ごはん<br>厚揚げと大根の味噌汁<br>鶏肉のバジルソテー<br>カリフラワーと枝豆のサラダ<br>キャンディーチーズ |  |  |  |
| 8日  |  | 9日   |  | 10日   |  | 11日   |  |  |  |  |
| 朝食  | チーズ肉団子<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>味噌汁<br>アイスココア         | チーズオムレツ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>厚揚げといんげんの味噌汁<br>スープ   | しょうゆチキン<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・フルグラ<br>ジャム<br>味噌汁<br>スープ          | チキンハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>漬物<br>スープ<br>味噌汁  | ミニドッグ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>味付きのり<br>スープ<br>味噌汁           | チキンのオープン焼き<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁        | 調理パン・おにぎり・弁当<br>当・ごはん・味噌汁等                                   |  |  |  |
| 昼食  | 豚肉の和風スープスパゲティ<br>いんげんのツナマヨカレーサラダ<br>シンプルサラダ<br>パイナップルゼリー                         | ごはん<br>じゃがいもとわかめの味噌汁<br>油淋鶏<br>千切りキャベツサラダ<br>シークワーサーゼリー                    | ポークカレー<br>コロケ<br>シンプルサラダ<br>牛乳   | ごはん<br>里芋と揚げの味噌汁<br>トンテキ<br>クルトンサラダ<br>型抜きチーズ                           |  | ごはん<br>大根と揚げの味噌汁<br>鮭のマヨチーズ焼き<br>シンプルサラダ<br>シューアイス                        | 塩ラーメン<br>ゆでブロッコリー<br>焼きおにぎり2個<br>青梅ゼリー                       |  |  |  |
| 夕食  | ごはん<br>ちくわと三つ葉のすまし汁<br>なす豚炒り<br>キャベツコーンサラダ<br>オレンジ                               | 熊本風とんこつラーメン<br>豚角煮入りちまき<br>小松菜ともやしのポン酢和え<br>手作り杏仁豆腐                        | ごはん<br>野菜味噌汁<br>レタスキューブ炒め<br>海藻サラダ<br>メロン                                    | 親子丼<br>切干大根の煮物<br>レタスコーンサラダ<br>牛乳                                       | きしめん<br>エッグロール寿司<br>キャベツとささみの梅おかか和え<br>手作りぶどうゼリー                                 | ロコモコ丼<br>カリフラワーとえびのマリネ<br>かぼちゃサラダ<br>りんごジュース                              | ごはん<br>豆腐とかにかまの中華スープ<br>のき焼き<br>ゆでブロッコリー<br>Caウエハース2個        |  |  |  |
| 15日 |  | 16日  |  | 17日   |  | 18日   |  |  |  |  |
| 朝食  | ミートオムレツ<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>お茶漬け<br>厚揚げといんげんの味噌汁 | かぼちゃのプチグラタン<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁 | チキンのオープン焼き<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・チョコクリスピー<br>ジャム<br>ヨーグルト<br>スープ<br>味噌汁 | ピカタ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>朝カレー<br>味噌汁            | たまご焼き2個<br>ウインナー<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>朝カレー<br>スープ<br>味噌汁 | しょうゆチキン<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>味噌汁<br>パンケーキ         | 調理パン・おにぎり・弁当<br>当・ごはん・味噌汁等                                   |  |  |  |
| 昼食  | トマトクリームスパゲティ<br>えびのたまごサラダ<br>シンプルサラダ<br>豆乳パンナコッタ                                 | ごはん<br>具だくさん味噌汁<br>焼き鮭<br>シンプルサラダ<br>牛肉とひじきの炒り煮                            | キャラメルシュガー揚げパン<br>たことひよこ豆のトマト煮<br>ノンフライナゲット3個<br>ミモザサラダ<br>牛乳                 | ごはん<br>具だくさんクリームスープ<br>ビッグハンバーグ(選べるソース)<br>サラダ菜トマトサラダ<br>フルヨーグルト        | ごはん<br>えのきとわかめの味噌汁(赤だし)<br>ヒレカツ<br>千切りキャベツサラダ<br>ゴールドトイ                          | 完熟トマトのハヤシライス<br>マッシュポテトチーズ焼き<br>キャベツとコーンのサラダ<br>牛乳                        | オム焼きそば<br>ごぼうサラダ<br>ブロッコリーサラダ<br>杏仁豆腐                        |  |  |  |
| 夕食  | ごはん<br>わかめと揚げの味噌汁<br>焼きとり<br>千切りキャベツサラダ<br>那須の温泉卵                                | そうめん<br>ちくわの磯辺揚げ2個<br>蒸し鶏ときゅうりのサラタケサラダ<br>いなり寿司2個                          | ごはん<br>わかめとねぎのスープ<br>鶏肉のガーリックバターソテー<br>クルトンサラダ<br>水ようかん                      | ごはん<br>鶏つみれとみつばのすまし汁<br>さばの味噌煮<br>海藻サラダ<br>納豆                           | 冷やし中華(選べるタレ)<br>骨付きガーリックチキン<br>シンプルサラダ<br>社長の気まぐれ1品                              | わかめごはん<br>豚肉と白菜のうま煮<br>えびフリッター<br>ミモザサラダ<br>アメリカンチェリー                     | ごはん<br>えのきと揚げの味噌汁<br>豚肉のんにくみそ焼き<br>カリフラワーと枝豆のサラダ<br>りんごジュース  |  |  |  |
| 22日 |  | 23日  |  | 24日   |  | 25日   |  |  |  |  |
| 朝食  | チーズオムレツ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>しそひじき<br>スープ<br>キャベツと揚げの味噌汁 | チキンハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>厚揚げといんげんの味噌汁  | ジャーマンポテト<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁      | 玉子焼き<br>きんぴらごぼう<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁 | しょうゆチキン<br>ゆでブロッコリー&ミニトマト<br>牛乳<br>ごはん・パン・フルグラ<br>ジャム<br>お茶漬け<br>味噌汁             | ケチャップ肉団子<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁<br>ヨーグルト | 調理パン・おにぎり・弁当<br>当・ごはん・味噌汁等                                   |  |  |  |
| 昼食  | カルボナーラ<br>カリフラワーとえびのマリネ<br>クルトンサラダ<br>野菜ジュース                                     | ごはん<br>かき玉汁<br>鮭の塩焼き<br>シンプルサラダ<br>レバーから揚げ                                 | ごはん<br>厚揚げとキャベツの味噌汁<br>豚肉と玉ねぎのポン酢炒め<br>シンプルサラダ<br>ごまだんご                      | ごはん<br>じゃがいもとわかめの味噌汁<br>豚肉のマジックソルト焼き<br>アスパラトマトサラダ<br>エッグタルト            | キムタクごはん<br>厚揚げといんげんの味噌汁<br>鶏のからあげ<br>レタストマトサラダ<br>フルーツナタデココ                      | ごはん<br>豚汁<br>あじのから揚げ<br>千切りキャベツサラダ<br>抹茶プリン                               | ナポリタン<br>クランチポテト<br>ブロッコリーサラダ<br>キャンディーチーズ                   |  |  |  |
| 夕食  | ごはん<br>玉ねぎとわかめの味噌汁<br>牛肉のしょうが炒め<br>チョレギサラダ<br>手作り水ようかん                           | サラダうどん<br>ごぼうから揚げ<br>かぼちゃサラダ<br>型抜きチーズ                                     | チャーシュー丼<br>きゅうりとかの生姜和え<br>レタスコーンサラダ<br>りんごカットゼリー                             | ごはん<br>キャベツと豚肉の塩麹スープ<br>さばのしょうが煮<br>キャベツと水菜のサラダ<br>那須の温泉卵               | 坦々麺<br>黒豚しゅうまい3個<br>シンプルサラダ<br>カットマンゴー   | ごはん<br>大根と揚げの味噌汁<br>豚肉の山賊焼<br>サラダ菜サラダ<br>納豆                               | ごはん<br>大根と揚げの味噌汁<br>ソルトチキン<br>ブロッコリーサラダ<br>はちみつレモンゼリー        |  |  |  |
| 29日 |  | 30日  |  |   |  |   |  |  |  |  |
| 朝食  | 玉子焼き<br>赤ウインナー2本<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>味噌汁<br>トマトコンソメスープ  | チキンのオープン焼き<br>グリーンサラダ<br>牛乳<br>ごはん・パン・コーンフレーク<br>ジャム<br>スープ<br>味噌汁         |  |   |  |   |  |  |  |  |
| 昼食  | たらこクリームスパゲティ<br>えびのたまごサラダ<br>クルトンサラダ<br>アメリカンチェリー                                | ごはん<br>大根と揚げの味噌汁<br>カレイのしょうが煮<br>ほうれん草と豚肉のごま和え<br>白玉のあずきミルク                |  |   |  |   |  |  |  |  |
| 夕食  | ごはん<br>小松菜と揚げの味噌汁<br>ビッグハンバーグ(選べるソース)<br>アーモンドサラダ<br>牛乳                          | かた焼きそば<br>黒豚しゅうまい3個<br>シンプルサラダ<br>カットマンゴー                                  |  |   |  |   |  |  |  |  |

**♪メモ**  
天候により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

あつという間に春が過ぎ去り、雨の多い季節になってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので体調管理に気をつけましょう。果物や野菜に多く含まれるビタミンCやお酢に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的です。また、ビタミンB群を含む肉類も代謝を促進させ、スタミナをアップさせてくれます。酢の物やサラダ、果物も好き嫌いなく食べてこれから来る夏に備えましょう。今月は今が旬のアスパラやトマト、メロンやアメリカンチェリーなどをメニューに取り入れました。旬の野菜や果物を味わってみましょう♪

