

今週の献立

令和8年 5月11日 ~ 5月17日

	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん 白菜みそ汁 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	ごはん 茄子のみそ汁 金平ごぼう 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 大根のみそ汁 玉子焼き 海苔か果物 牛乳	ごはん 麩のみそ汁 厚揚げの煮物 漬物 牛乳	ごはん 南瓜のみそ汁 山芋とろろ 漬物 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 赤魚のみりん焼き 漬物 牛乳	ごはん えのきのみそ汁 冷奴 漬物 牛乳
昼	麦ごはん コロッケ 春雨の酢の物 蓮根の梅和え ミルミル	麦ごはん タラの野菜蒸し 南瓜としめじの炒め物 野沢菜昆布 ヤクルト80	おにぎり きつねうどん いかと里芋の煮物 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん いわしハンバーグ おから炒め 春菊とささみの胡麻和え ジョア	麦ごはん 煮魚 付茄子 揚げ出し豆腐 小松菜の味噌汁 白桃缶	麦ごはん 筑前煮 胡瓜の酢の物 清し汁 キウイフルーツ	麦ごはん 鶏の唐揚げネギソース マーボー春雨 中華スープ みかん缶
夕	麦ごはん 回鍋肉 わかめとツナのサラダ 清し汁	麦ごはん 若鳥のピカタ 茄子とツナのぼん酢和え 苺	麦ごはん 魚のもみじ焼き ニラともやしの胡麻和え そら豆	麦ごはん 鶏のマッシュポテト焼き 豚肉と大根の煮物 人参の明太炒め	麦ごはん オランダ焼き もやしとハムの和え物 つぼ漬け 小倉寒天	麦ごはん ムニエル 玉ねぎの胡麻和え 黒糖ゼリー	麦ごはん 魚のおろし煮 里芋の胡麻和え しば漬け プリン

栄養士より



だんだん暑くなってきました。のどが渴いていなくても汗で水分が失われます。こまめな水分補給を心がけましょう。トイレが近くなるから、なかなかお茶を飲まれなかったりするので、ゼリーや寒天にも水分が含まれるのでメニューに多く取り入れています。



栄養士
鷺崎由希子