

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(フ・長葱) 竹輪の甘辛煮 磯和え(コマツ・エノキ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(ニラ・ポテト) 生揚げ煮 わさび和え(キャベツ) 海苔かおりか 牛乳	御飯 ミソ汁(杓レンソウ・油揚げ) 厚焼卵 減塩しょうゆ ドレッシング和え(インゲン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・玉葱) 山菜入巾着袋 ごま和え(菜の花) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) ホクウインナー ケチャップ 生姜和え(インゲン) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) 納豆 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 竹輪の甘辛煮 ワサビ和え(杓レンソウ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) がんこ煮 白菜柚子香和え ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・キノコ) ベーコンエッグ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(杓レンソウ) たらこフリカ 牛乳
昼食	御飯 えび・あじフライ レモン 茹きゃべつ 減塩ソース 里芋人参そぼろ煮 ゆかり和え(かぶ)	御飯 鶏モモ焼肉風 チンゲン菜添え マヨネーズ シメジ・ワカサガ(キュウリ) 浸し(杓レン草)	バターロール 苺&マカロン 豚ヒレカツ アスパラ添え 減塩ソース 和風サラダ(サニーレタス) アップルジュース	御飯 いなだ照焼 おろし 減塩しょうゆ サラダ(レタス・キュウリ) 茶福豆煮	御飯 タラチーズ焼 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース 卵の花炒り ゆず胡椒和え(ナハ) 日向夏ゼリー	御飯 エビピラフ風 フリチサダ(ハクサイ) ホト野菜スープ ソール(ストロベリー)	御飯 すき焼風煮 酢の物(モズク・キュウリ) 野沢菜漬 バナナ	御飯 鶏モモ唐揚 野菜ソテー添え フリチサダ(レタス・トマト) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 鯖文化干焼 ポルシシ唐 切干炒り煮 オクラ和風和え
夕食	御飯 牛肉細切炒め 拌三絲(ハルサメ・レタス) オクラか和え アンデスメロン	御飯 鯖の味噌焼 しし唐ソテー 大根・サツマ揚げ付 生姜和え(白菜) バナナ	御飯 鯖生姜焼 サインドウ添え 南瓜煮付 磯和え(フロッコリー) オレンジ	御飯 肉団子野菜甘酢煮 野菜ソテー(キャベツ・コマツ) 辛子和え(チンゲンサイ) アンデスメロン	御飯 干草焼 ポルシシ唐 盛合せサラダ(レタス・トマト) 梅あえ(かぶ) バナナ	御飯 豚ヒレ生姜焼 ブロッコリー添え マヨネーズ ふき切昆布煮 オクラか和え 夏みかん	御飯 ムルサ南部焼 がり漬 パンソクンサダ 磯浸し(マツ)	御飯 赤魚照焼 うぐいす煮豆 大根シメジ人參炒煮 浸し(コマツ) オレンジ	御飯 豚肉ミソマ漬焼 モヤシフリカソテー 酢の物(キュウリ・ワカメ) 磯浸し(菜の花) パイナップル
成分	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 65.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 66.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1856 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 7.9 g
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)			
朝食	御飯 なめこ汁(キノコ) 高野豆腐卵とじ 浸し(白菜) 焼のり1束 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・人参・フ) 山菜入巾着袋 生姜和え(コマツ・シメジ) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・ワカメ) 卵ロール 減塩しょうゆ わさび和え(チンゲンサイ) 海苔かおりか 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・マヨ) がんこ煮 胡麻和え(ナス) 焼のり たらこフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・キノコ) フランクフルト・ヤサイ炒め 浸し(杓レン草) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・長葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・長葱) ツナオムレツ 減塩しょうゆ 生姜和え(チンゲンサイ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳		
昼食	御飯 かじきステーキ風 ミックスベジタブルソテー 里芋人参そぼろ煮 胡麻和え(インゲン)	とろろそば ヤミ(長葱) 青味添え 厚焼卵 和風サラダ(マヨ・キュウリ)	御飯 ぶりの照焼 ふき煮添え ひじき・白滝炒煮 ピーナツ和え(杓レン草)	パン缶(ブルーベリー) バターロール リンゴ&マカロン 豚ヒレソテー インゲンソテー添え フリチサダ(レタス・キュウリ)	御飯 白身魚みそ焼 きぬさや添え 肉じゃが甘辛煮 わさび和え(白菜・ミツバ)	御飯 豚肉立田揚 野菜ソテー添え 盛合せサラダ(カリフラワー) けんちん汁	御飯 豚肉立田揚 野菜ソテー添え 盛合せサラダ(カリフラワー) けんちん汁		
夕食	御飯 牛モモ生姜焼 オニオンソテー添え マカロニサラダ 辛子和え(チンゲンサイ) アンデスメロン	御飯 豚ロース和風ソテー いんげんソテー添え 生揚げ・玉葱・人参煮 磯和え(フロッコリー) バナナ	御飯 八宝菜 黄金煮(サツマイモ) オクラか和え オレンジ	御飯 銀鮭塩焼 アスパラソテー添え レモン 南瓜煮付 ゆず胡椒和え(ナハ) パイナップル	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲(ハルサメ・マヨ) 磯和え(キャベツ) 夏みかん	御飯 鯖塩焼 茶福豆煮 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) おか和え(コマツ・ニンジン) バナナ	御飯 鯖塩焼 茶福豆煮 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) おか和え(コマツ・ニンジン) バナナ		
成分	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.3 g			



端午の節句



皆さんこんにちは。新緑のまぶしい季節となりました。
5月5日は端午の節句です。花菖蒲が5月頃盛りを迎えることから、別名、菖蒲の節句と呼ばれるそうです。

●端午の節句のお菓子
柏餅やちまき以外にも地域ごとに様々な餅菓子があります。
・朴葉巻き(ほおばまき)
 朴の葉であん餅を巻いて蒸したものです。(長野県、岐阜県)
・べこ餅
 黒砂糖を混ぜたお餅と白砂糖を混ぜたお餅を葉っぱの形をした木型に入れて蒸したものです。

当院では5月5日昼に日向夏ゼリーを提供致します。
さっぱりとした初夏を感じるゼリーを是非ご賞味ください。



栄養管理室

