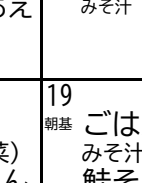
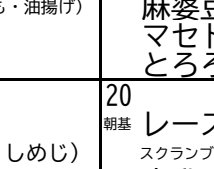
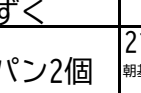
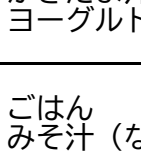
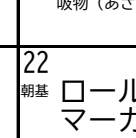
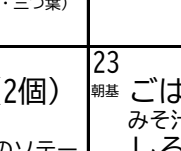
藤の木学園　2026年5月　メニュー表

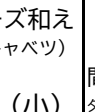
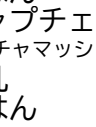
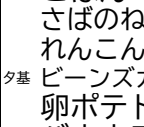
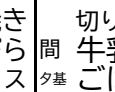
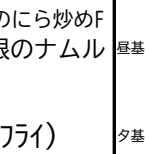
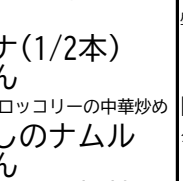
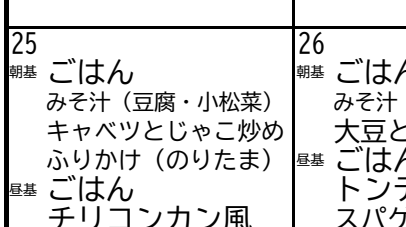
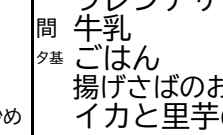
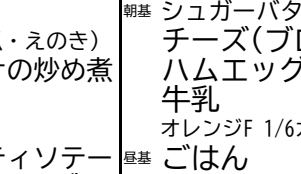
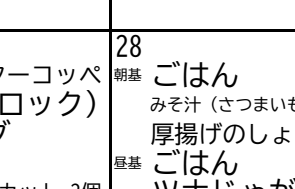
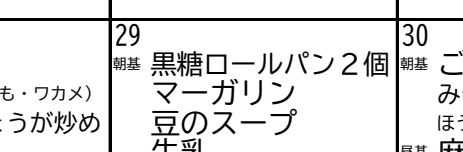
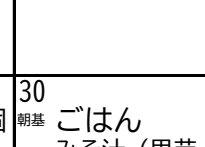
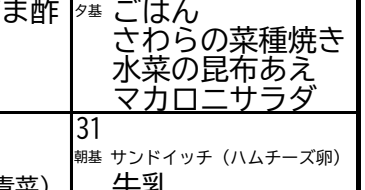
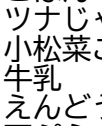
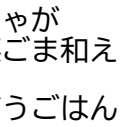
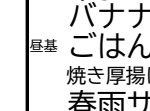
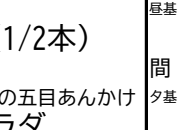
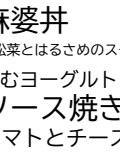
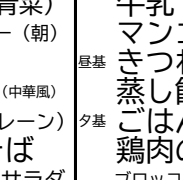
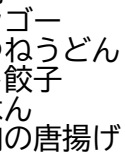
月	火	水	木	金	土	日
				1 朝基 ロールパン(2個) マーガリン ほうれん草と卵ソテー（朝） 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん ポトフT スパゲティサラダ 夕基 山菜ごはん さばのごま焼きT 若竹煮 赤だし（とうふ・えのき）	2 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・青菜） 納豆 とりしそそぼろ 昼基 ごはん（小） 皿うどんT 酢の物（大根･きゅうり） 間 のむヨーグルトT 夕基 ハヤシライスT 海そうサラダ りんごゼリー	3 朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 タコライス キャロットスープT 夕基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 こふきいも（チーズ） 白菜とじゃこのゆずごま酢
4 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） 厚焼きたまご風2 昼基 五目チャーハン 小松菜とエノキのスープ 間 牛乳 夕基 筍ごはん 鮭の塩焼きF みそけんちん汁T 金時豆の甘煮　（市販）	5 朝基 ごはん みそ汁（青菜・にんじん） ひじきとツナサラダ ふりかけ（おかか） 昼基 中華丼 中華風コーンスープ 間 牛乳 夕基 行事メニュー こいのぼりカレー グリーンサラダ かしわもち	6 朝基 レーズンパン2個 キャロットスープT 牛乳 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー 夕基 ごはん ハンバーグ（チーズのせ） 大根サラダ プリン	7 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・玉ねぎ） 青菜と揚げのナムルT 昼基 牛丼 のっぺい汁T 間 牛乳 夕基 ごはん たらのピカタ じゃが芋とピーマンソテー(添) かに風味サラダ	8 朝基 黒糖ロールパン２個 マーガリン スクランブルエッグF 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん チンジャオロース 三色なます 夕基 ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 ももヨーグルト	9 朝基 ごはん みそ汁（里芋・しめじ） 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 ビビンバ丼 わかめスープT 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ さつまいもコロコロサラダ	10 朝基 トースト（２枚） ﾁｮｺﾚｰﾄ･ｸﾘｰﾑ マーガリン ほうれん草のクリームスープ 牛乳 もも缶詰（黄桃） 昼基 クロワッサン ナポリタンスパゲティ 卵サラダ 夕基 ごはん 酢豚T ほうれん草のナムルT
11 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ･にんじん） 切り干し大根の煮物T 昼基 ごはん 肉じゃが（牛肉） 小松菜と生あげの炒め煮T 間 牛乳 夕基 ごはん ガリバタチキン かぼちゃサラダ(ﾁｰｽﾞ) きゅうりの昆布あえ	12 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・青菜） 千草焼き（ひじき） 昼基 ごはん さばの塩焼き 白菜の昆布あえ えんどうの卵とじ　T 間 牛乳 夕基 オムライス ビーンズサラダ（チーズ） みそ汁（さつまいも・油揚げ）	13 朝基 チョコツイストパン チーズ(ブロック) たっぷり野菜のスープ煮 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー 切り干し大根のさっぱりサラダ 間 バナナケーキ 夕基 ごはん 麻婆豆腐 マセドアンサラダ とろろもずく	14 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・大根） 高野の卵とじ ふりかけ（おかか） 昼基 ごはん 筑前煮T ほうれん草の白和え 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん ホキの二色天 かきたま汁 ヨーグルト	15 朝基 イエローパン2個 ブルーベリージャム ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF 春雨の酢のもの 夕基 ごはん ポテト・チーズオムレツF 小松菜納豆 吸物（あさり・えのき・三つ葉）	16 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） ほうれん草の香り和えT 昼基 スタミナラーメン 酢の物（大根･きゅうり） 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん さわらの西京焼き いんげんのごまあえ 豚汁	17 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 親子丼F けんちん汁 夕基 ごはん ポークチャップ 春キャベツのゆず風味 パイン(生)
18 朝基 ごはん みそ汁（人参・白菜） きんぴられんこん 昼基 ごはん たらのカレームニエル じゃがいもチーズ和え チョレギサラダ（キャベツ） 間 牛乳 夕基 ゆかりごはん（小） 若竹肉うどん オレンジゼリー	19 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・しめじ） 鮭そぼろ 昆布豆（市販） 昼基 ごはん チャプチェ カボチャマッシュサラダF 間 牛乳 夕基 ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 大根と水菜の和風サラダ グレープフルーツ(1/8個)	20 朝基 レーズンパン2個 スクランブルエッグ（キャベツ添） 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん さばのねぎみそ焼き れんこんのきんぴら 夕基 ビーンズカレーライス 卵ポテトサラダ バナナヨーグルト	21 朝基 ごはん みそ汁（なめこ） ウインナーとほうれん草のソテー 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のにら炒めF 切り干し大根のナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 山賊焼き(ﾌﾗｲ) 小松菜とジャコソテー 焼き厚揚げT	22 朝基 ロールパン(2個) マーガリン ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め もやしのナムル 夕基 ごはん あじのパン粉焼き オーロラサラダ 梅しそ納豆	23 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） しろなの卵とじ 昼基 焼きビーフン 蒸ししゅうまい ももヨーグルト 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん ほうれんそうと豆腐のグラタンF キャベツのごま酢	24 朝基 トースト（２枚） マーガリン リンゴジャム 肉だんごと麦のスープ 牛乳 もも缶詰(白桃) 昼基 チキンライス シーザーサラダ わかめスープT 夕基 ごはん さわらの菜種焼き 水菜の昆布あえ マカロニサラダ
25 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・小松菜） キャベツとじゃこ炒め ふりかけ（のりたま） 昼基 ごはん チリコンカン風 グリーンサラダT 間 牛乳 夕基 ごはん ごまごまチキン 切り干し大根のソース炒め 南瓜のそぼろあんかけ	26 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん トンテキ スパゲッティソテー フレンチサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げさばのおろし煮 イカと里芋の煮物 ひじきとれんこんのサラダ	27 朝基 シュガーバターコッペ チーズ(ブロック) ハムエッグ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ ひじきの白和え 夕基 麦ごはん（１００）T 肉豆腐 かぼちゃの炒め物 わけぎのぬた	28 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも・ワカメ） 厚揚げのしょうが炒め 昼基 ごはん ツナじゃが 小松菜ごま和え 間 牛乳 夕基 えんどうごはん 天ぷら 焼き野菜 赤だし（とうふ・えのき）	29 朝基 黒糖ロールパン２個 マーガリン 豆のスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 焼き厚揚げの五目あんかけ 春雨サラダ 夕基 ごはん ポークピカタ ジャーマンポテトF 和風サラダ（大根･ﾜｶﾒ）	30 朝基 ごはん みそ汁（里芋・青菜） ほうれん草と卵ソテー（朝） 昼基 麻婆丼 小松菜とはるさめのスープ（中華風） 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ソース焼きそば トマトとチーズのサラダ ヨーグルト（いちご）	31 朝基 サンドイッチ（ハムチーズ卵） 牛乳 マンゴー 昼基 きつねうどん 蒸し餃子 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ りんごゼリー

５月の旬のおいしい食材

やさい
野菜：　アスパラガス・そらまめ・えんどう豆・新じゃが・新玉ねぎ・春キャベツ・たけのこ

くだもの　　あまなつ　なつ
果物：　びわ・さくらんぼ・甘夏・夏みかん・ライチ・マンゴー・メロン








ぎょかい
魚介：　かつお・あじ・いさき・たい・さわら・まいわし・ほっけ・しらす
さくらえび・ほたるいか・あさり・ささえ・ほたてがい・ほや