

令和7年5月盛り付け表

月		火	水	木	金
朝ご飯で色々なスイッチをON! みなさんは朝ご飯を食べていますか？ 時間がなかったり、お腹が空いていない人も いると思います。朝ご飯には色々なスイッチを いれる役割りがあります。 スイッチONには栄養バランスも大切!! 小学生で習った赤・黄・緑の栄養バランスが揃っている食事 が一番望ましいです。できない人は少しずつステップアップしましょう。 主食 (エネルギー源) → たんぱく質 (体温をあげる) → ビタミン・ミネラル (言葉を調える)		1本のスイッチ 1日 元気に 過せる	脳のスイッチ 炭水化物は 脳の重カサ エネルギー	お腹のスイッチ 腸の 活動が 活発に	端午の節句 南犬立 鶏肉の BBQソース かけ (1人2ヶ) 柏餅 ほうれん草 のスープ カレー ピラフ
1日		2日	7日	8日	9日
回鍋肉		ワンタン スープ	◎サバの 生姜煮 (1人1切れ) ◎ひじきの 炒め煮	キャベツ とベーコン のソテー	◎アジの にんにく醤油焼き (1人1切れ) ◎切干大根とツナ のドレッシング 和え
ご飯		ご飯	すまし汁	大豆と マカロニの トマト煮	すまし汁
コッパ パン		9日	12日	10日	
◎鶏肉の オープン焼き (1人1切れ) ◎きんぴら ごぼう		◎蒸し ぎょうざの 酢醤油かけ (1人3ヶ) ◎チャプ チエ	◎白身魚の 磯辺揚げ (1人1切れ) ◎切干大根 の炒め煮	今月のマナー目標😊 正しい姿勢 で食べよう	
みそ汁		にらスープ	若竹汁	[正しい例] ひじは つかず	
ご飯		ご飯	ご飯	北月 は 伸ばして	
13日		14日	19日	20日	21日
◎鶏肉の かりん揚げ (1人2ヶ) ◎小松菜の 変わり 浸し		ガパオ ライス	◎サケの タルタル ソース焼き (1人1切れ) ◎大豆の 中華煮	チンゲン菜 ときのこ のソテー	豚 キムチ
ウイナー とレタス のスープ		エスニック スープ	◎サワラの 竜田揚げ (1人1切れ) ◎きゅうりの ピリ辛炒め	減量 バターロール	★かき玉 スープ
ご飯		ご飯	すまし汁	パンネの ミート ソース	ご飯
22日		23日	26日	27日	28日
◎焼き ししゃも (1人2匹) ◎筑前煮		☆ハヤシライス	◎照り焼き ハンバーグ (1人1個) ◎キャベツ ソテー	ヨーグルト	◎サワラの 竜田揚げ (1人1切れ) ◎きゅうりの ピリ辛炒め
みそ汁		ザワー クラウト	コロコロ 野菜のスープ	うずまき パン (横切目)	さつき汁
ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
29日		30日	31日		
◎照り焼き ハンバーグ (1人1個) ◎キャベツ ソテー		豚肉の しぐれ煮	ごはん		
ごはん		みそ汁	ごはん		