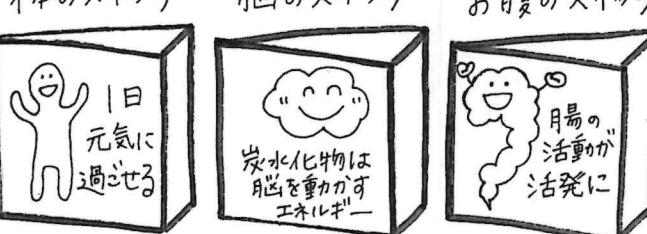
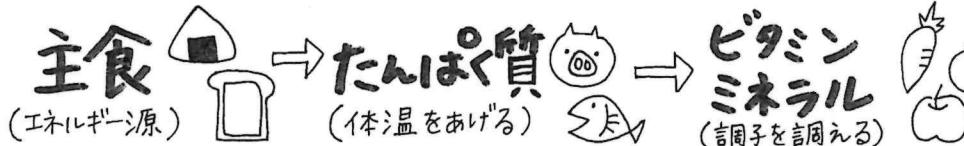


令和7年5月盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>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? 時間がながったり、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があります。</p> 			<p>1日</p> <p>回鍋肉 ご飯 ワンタンスープ</p>	<p>端午の節句 南立 鶏肉のBBQソースかけ(1人2ヶ) 柏餅 ほうれん草のスープ</p>
<p>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持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。</p> 	<p>7日</p> <p>◎サバの生姜煮(1人1切れ) ◎ひじきの炒め煮 ご飯 すまし汁</p>	<p>8日</p> <p>コッペパン キャベツとベーコンのソテー 大豆とマカロニのトマト煮 ご飯 すまし汁</p>	<p>9日</p> <p>◎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 すまし汁</p>	
<p>12日</p> <p>◎鶏肉のオーブン焼き(1人1切れ) ◎きんぴらごぼう ご飯 みそ汁</p>	<p>13日</p> <p>◎蒸しきょうの酢醤油かけ(1人3ヶ) ◎チャプチエ ご飯 にらスープ</p>	<p>14日</p> <p>◎白身魚の磯辺揚げ(1人1切れ) ◎切干大根の炒め煮 ご飯 若竹汁</p>	<p>今月のマナー目標 正しい姿勢で食べよう</p>	<p>[正しい例] ひじはつかず 両足は前えて 北角筋は伸ばして</p>
<p>19日</p> <p>◎鶏肉のかりん揚げ(1人2ヶ) ◎小松菜の変わり浸し ご飯 ウインナーとレタスのスープ</p>	<p>20日</p> <p>ガパオライス エスニックスープ</p>	<p>21日</p> <p>◎サケのタルタルソース焼き(1人1切れ) ◎大豆の中華煮 ご飯 すまし汁</p>	<p>22日</p> <p>チングン菜ときのこのソテー 減量バターロール ペンネのミートソース ご飯</p>	<p>豚キムチ ★かき玉スープ</p>
<p>26日</p> <p>◎焼きししゃも(1人2匹) ◎筑前煮 ご飯 みそ汁</p>	<p>27日</p> <p>☆ハヤシライス ザワークラウト</p>	<p>28日</p> <p>◎サワラの竜田揚げ(1人1切れ) ◎きゅうりのピリ辛炒め ご飯 さつき汁</p>	<p>29日</p> <p>ヨーグルト うずまきパン(横切目) ◎照り焼きハンバーグ(1人1個) ◎キャベツソテー コロコロ野菜のスープ ご飯</p>	<p>豚肉のしぐれ煮 ご飯 みそ汁</p>