



5月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

月	火	水	木	金	土
			1 メンチカツ ポテトフライ 大根サラダ ごはん、スープ 黄桃缶	2 茄子味噌炒め 白菜のとりみ煮 チンゲン菜の和え物 ごはん、春雨スープ オレンジ	3 玉子丼 和風MIXの炒り煮 オクラの酢の物 みそ汁 白桃缶
5 きつねそば ひじきの炒め煮 ほうれん草のおかか和え ごはん キウイフルーツ	6 和風麻婆豆腐 チヂミ チンゲン菜の和え物 ごはん、みそ汁 黄桃缶	7 深川井 高野豆腐の含め煮 大根とカニカマの和え物 そうめん汁 パイン缶	8 魚フライのあんかけ 春巻き マカロニサラダ ごはん、みそ汁 みかん缶	9 カレーライス オムレツ ほうれん草のサラダ 福神漬 りんご	10 タラのチャンチャン焼き がんもの煮物 小松菜のおかか和え ごはん、みそ汁 オレンジ
12 鶏の唐揚げ 南瓜のバター醤油焼き ブロッコリーのサラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶	13 お楽しみメニュー	14 いなり寿司 肉じゃが 煮豆 にゅうめん りんご	15 さばの味噌煮 さつま芋の甘煮 インゲンとハムのサラダ ごはん、清し汁 白桃缶	16 豆腐と春雨炒め 揚げなすの味噌炒め トマトのサラダ ごはん、中華スープ みかん缶	17 豚肉とキャベツの重ね蒸し 南瓜の甘煮 もやしと大葉のおかか和え ごはん、清し汁 黄桃缶
19 かけそば 揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し ごはん オレンジ	20 カレイの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の煮浸し ごはん、みそ汁 みかん缶	21 麻婆豆腐 菜の花の炒り卵 もやしと人参のナムル ごはん、餃子スープ 白桃缶	22 豚野菜炒め 大根のとりみ煮 インゲンの昆布和え ごはん、みそ汁 りんご	23 天ぷら盛り合わせ 里芋のころころ煮 小松菜のおかか和え ごはん、みそ汁 パイン缶	24 カレーうどん 大根のかにあん 春菊のお浸し ごはん オレンジ
26 関東煮 白菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ ごはん キウイフルーツ	27 鶏のねぎ味噌焼き じゃが芋の煮物 人参サラダ ごはん、清し汁 オレンジ	28 豚カツ スパゲティソース 小松菜のおかか和え ごはん、みそ汁 パイン缶	29 カレーライス ポイルウインナー ハムとインゲンのサラダ 福神漬 黄桃缶	30 豚肉の柳川風 ツナ大根 白菜のゴマ和え ごはん、みそ汁 りんご	31 照り焼きチキン がんもと野菜の炊き合わせ もずく酢 ごはん、みそ汁 みかん缶

旬歳記



今月の旬菜 ＜グリーンピース＞

グリーンピースには三大栄養素であるタンパク質・糖質・脂質と、それらを促進するビタミンB1・B2・B6が含まれていて新陳代謝を盛んにします。ビタミンB群に属するコリンは肝臓に脂肪がたまりすぎないようにするとともに、脳の記憶細胞に働きかけ、記憶力の低下を防ぐ働きをします。このごろ物忘れしやすくなったという人は、グリーンピースを積極的に食べてみてはいかがでしょうか。脂肪分はリノール酸・リノレン酸・オレイン酸などで、コレステロール値を下げ、動脈硬化・心臓病の予防に効果を発揮します。また、まわりの薄皮には食物繊維が豊富に含まれています。

