



# 5月の献立表

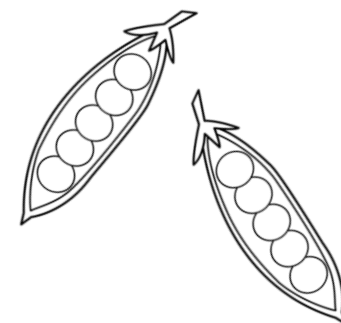
\* 献立は材料の関係で  
変更することがあります。

## 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。



月	火	水	木	金	土
				1 ポトフ オムレットとスパゲティ キャベツとトマトのサラダ ごはん パイン缶、バームクーヘン	2 きつねそば ナスの揚げ浸し オクラの和え物 漬物、ごはん ホームパイ
4 鶏のねぎ焼き 長芋とベーコンの炒め物 ブロッコリーのサラダ ごはん、スープ りんご、プッセ	5 手作り散らし寿司 しぐれ煮 昆布豆 にゅうめん ムーンライトソフトケーキ	6 かき揚げ丼 高野豆腐の含め煮 小松菜のゴマ和え みそ汁 みかん缶、プリン	7 ゆで豚 切干の炒め煮 菜の花の酢味噌和え ごはん、清し汁 マリービスケット	8 カレーうどん 五目巾着の煮物 インゲンのしらす和え ごはん りんご、ドーナツ	9 タラの野菜あん がんも煮 小松菜のお浸し ごはん、みそ汁 黒糖まんじゅう
11 ハヤシライス ジャーマンポテト ゆで卵のサラダ キウイフルーツ、コーヒーゼリー	12 マスの塩焼き 南瓜のそぼろあん 菜の花の和え物 ごはん、みそ汁 一口羊かん	13 お楽しみメニュー	14 かけそば 小松菜としらすの卵とじ オクラの和え物 漬物、ごはん あんぱん	15 大豆ごはん 肉じゃが だし巻き卵 お吸物 白桃缶、プリン	16 ハンバーグ チンゲン菜のソテー キャベツと鶏むね肉のサラダ ごはん、スープ りんご、ミニどら焼き
18 とり天とエビ天 五目巾着の煮物 インゲンのおかか和え ごはん、みそ汁 みかん缶、栗しぐれ	19 ホキの生姜焼き 大根のゴマ味噌煮 きゅうりの塩昆布和え ごはん、清し汁 ムーンライト	20 豚汁うどん ひじき煮 春菊の和え物 煮豆、ごはん パイン缶、ミニたい焼き	21 ビビンバ丼 焼売 ブロッコリーとハムの中華和え スープ ワッフル	22 鶏の竜田揚げ 野菜とベーコン炒め物 きゅうりのサラダ ごはん、みそ汁 りんご、クッキー	23 カレーライス エビかつ カリフラワーとコーンのサラダ 福神漬 薄皮まんじゅう
25 マスのみりん醤油焼き 里芋の煮物 キャベツとハムのサラダ ごはん、みそ汁 オレンジ、プチケーキ	26 あんかけ焼きそば 信田巻の煮物 玉ねぎと若布の酢の物 ごはん、スープ ホームパイ	27 サバの塩焼き 大根と干しえびの炒め煮 きゅうりの和え物 ごはん、みそ汁 りんご、ドーナツ	28 豆腐の肉味噌かけ 切昆布の煮物 キャベツの和え物 ごはん、清し汁 よもぎまんじゅう	29 豚肉の柳川風 ツナ大根 インゲンのゴマ和え ごはん、みそ汁 パイン缶、ソフトマドレーヌ	30 照り焼きチキン がんもとじゃが芋の煮物 きゅうりのもずく和え ごはん、みそ汁 一口羊かん