



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



月	火	水	木	金	土
2 鶏のねぎ焼き ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーとカニカマのサラダ ごはん、スープ 白桃缶、クッキー	3 マスの塩焼き 厚揚げの生姜煮 マカロニのたらこマヨ和え ごはん、みそ汁 ミニ今川焼	4 カレーうどん 巾着とごぼうの炊き合わせ ひじきのサラダ ごはん キウイフルーツ、プチケーキ	5 お楽しみメニュー	6 サワラの照焼 チンゲン菜の塩炒め 金時豆 ごはん、みそ汁 黄桃缶、パームクーヘン	7 肉味噌炒り豆腐 里芋の煮っころがし スパサラダ ごはん、スープ ムーンライトソフトケーキ
9 エビ天と野菜天 ちくわと揚げなすの味噌かけ インゲンの和え物 ごはん、そうめん汁 みかん缶、ミニたい焼き	10 きつねそば 小松菜としらすの卵とじ きゅうりと人参の塩もみ ごはん マリービスケット	11 手作り麻婆豆腐 ビーフソテー チンゲン菜の中華和え ごはん、スープ 白桃缶、ミニたい焼き	12 カレーライス ウインナーとキャベツのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 福神漬 ヨーグルト	13 大豆ごはん 肉じゃが 卵焼き お吸物 りんご、ハーベスト	14 鶏のマヨ焼き がんもの煮物 春雨サラダ ごはん、みそ汁 チーズ蒸しパン
16 豚天とかき揚げ ツナじゃが インゲンのおかか和え ごはん、そうめん汁 オレンジ、ドーナツ	17 豆腐の肉味噌かけ ふきの炒り煮 和風スパゲティ ごはん、清し汁 カスタードケーキ	18 マスのみりん醤油焼き 里芋の煮っ転がし キャベツと人参のサラダ ごはん、みそ汁 りんご、栗しぐれ	19 ビビンバ丼 焼売 ブロッコリーとハムの和え物 スープ まんじゅう(こしあん)	20 鶏の竜田揚げ ウインナーと野菜の炒め物 人参ときゅうりの和え物 ごはん、みそ汁 パイン缶、プチケーキ	21 肉団子のハヤシソース 大根のベーコン煮 ごぼうサラダ ごはん、スープ ワッフル
23 豚汁うどん ひじき煮 春菊のお浸し 煮豆、ごはん みかん缶、コーヒーゼリー	24 鶏肉と野菜のコンソメ炒め じゃが芋のコーン煮 菜の花のお浸し ごはん、スープ プレミアムプチシュー	25 サワラの塩焼き 焼き豆腐の煮物 玉ねぎとカニカマの酢の物 ごはん、みそ汁 黄桃缶、プリン	26 厚揚げのステーキ 里芋の唐揚げ インゲンのゴマ和え ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	27 カレーライス オムレツ キャベツとトマトのサラダ 福神漬 りんご、ドーナツ	28 ソース焼きそば 鶏肉とれんこんの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん、スープ ミニ今川焼
30 ホキの煮付 たけのこと人参の金平 春雨サラダ ごはん、清し汁 キウイ、パームクーヘン	31 ケイチャン 豆腐のしんじょうの生姜煮 大根と人参の和え物 ごはん、スープ ホームパイ				

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。

