



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
1 鶏のねぎ塩焼き ポテトとウインナーの炒め物 ブロッコリーとカニカマのサラダ ごはん、スープ パイン缶、ハーベスト	2 かけそば ちくわの煮物 オクラの酢の物 ごはん ムーンライトソフトケーキ	3 エビ天とかき揚げ じゃが芋とはんぺんの味噌かけ インゲンのお浸し ごはん、清し汁 オレンジ、クッキー	4 サワラの照り焼き チンゲン菜の塩炒め 揚げナスの蒸し浸し ごはん、みそ汁 ホームパイ	5 手作り散らし寿司 ごぼうの煮物 ぜんまいの和え物 清し汁 りんご、プチケーキ	6 肉味噌炒り豆腐 里芋の煮っ転がし スパサラダ ごはん、スープ ミニ今川焼
8 サバの味噌煮 焼き豆腐のそぼろ煮 オクラの和え物 ごはん、清し汁 黄桃缶、ゼリー	9 お楽しみメニュー	10 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 パイン缶、コーヒーゼリー	11 大豆ごはん から揚げ だし巻き卵 お吸物 ワッフル	12 豚肉と野菜のソース炒め にぎり天と大根の旨煮 ほうれん草とハムのサラダ ごはん、清し汁 オレンジ、バームクーヘン	13 肉じゃが 絹さやの卵とじ 春雨サラダ ごはん、みそ汁 カスタードケーキ
15 きつねそば 小松菜とさつま揚げの煮浸し きゅうりのもずく酢和え ごはん りんご、ミニたい焼き	16 ロールキャベツ鍋 たけのこと人参の金平炒め 南瓜サラダ ごはん ミニ今川焼	17 ぶりの照り焼き 里芋のから揚げ キャベツと人参のサラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶、ミニどら焼き	18 ビビンバ丼 焼売 ブロッコリーとハムの中華和え スープ ヨーグルト	19 甘辛炒め 切干の煮物 ポテトサラダ ごはん、みそ汁 白桃缶、プリン	20 ビーフカレー ウインナーソテー ほうれん草のサラダ 福神漬 一口羊かん
22 肉団子のハヤシソース チーズポテト ごぼうサラダ ごはん、スープ キウイ、ドーナツ	23 マスの酒蒸し 卵とさつま揚げの味噌かけ きゅうりとしらすの酢の物 ごはん、清し汁 まんじゅう(こしあん)	24 豚肉のパン粉焼き 南瓜のソテー ブロッコリーのサラダ ごはん、みそ汁 りんご、カントリーマアム	25 厚揚げのステーキ ベーコンソテー 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	26 かき揚げ丼 鶏肉とれんこんの煮物 きゅうりと人参の浅漬け 清し汁 みかん缶、プチケーキ	27 ソース焼きそば チーズオムレツ チンゲン菜のお浸し ごはん、スープ ホームパイ
29 豆腐のそぼろあん 菜の花とウインナーのソテー 冷やしトマト ごはん、みそ汁 オレンジ、ハーベスト	30 ハヤシライス ハムステーキ マカロニサラダ ヨーグルト	31 豚生姜炒め 大根の昆布煮 長芋短冊 ごはん、みそ汁 白桃缶、バームクーヘン			

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。

