



5月13日(月)～ 5月19日(日)

予定献立表



	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋と大豆の煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 みかん入りゼリー	たけのご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	メイプルプテケーキ・お茶 *夕張メロンゼリー*	おからケーキ・紅茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *イチゴプリン*	チョコバナナのバウンドケーキ・お茶 *水ようかん*	ソフトクレープ・お茶 *杏仁豆腐*
夕食	ご飯 沢煮汁 なすと厚揚げのみそ炒め 金時煮豆 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のくるみ和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 切り干し大根のサラダ 白花豆	ご飯 すまし汁 あじの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1523 Kcal 脂質 45.2 g たんぱく質 61.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1563 Kcal 脂質 38.7 g たんぱく質 59 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1525 Kcal 脂質 44 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 47.7 g たんぱく質 56.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1495 Kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1507 Kcal 脂質 38.3 g たんぱく質 59 g 塩分 7 g	エネルギー 1525 Kcal 脂質 38.2 g たんぱく質 63.5 g 塩分 8.8 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

5月15日はヨーグルトの日

ヨーグルトの日は、免疫学者メチニコフ博士の生誕日にちなんでいるそうです。

ヨーグルトの起源は、紀元前数千年前に人間が牧畜を始めた頃と言われています。

ヨーグルトは牛乳を発酵させて作られているため、牛乳の栄養分がそのまま含まれているうえ、発酵の過程で生まれた乳酸菌などの有効成分もあります。乳酸菌は腸内環境をととのえ、免疫力を高める働きがあると知られています。

季節の果物やはちみつと合わせて、美味しく食べたいですね。

