



5月 6日(月)～ 5月12日(日)

予定献立表



	5月 6日(月)	5月 7日(火)	5月 8日(水)	5月 9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 きゃべつのり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ボールと野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め いんげんのゴママヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 フワフワつくね野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	グリーンピースご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ いんげんのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 チキンカツ 小松菜ののり浸し 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ いちごゼリー	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え 果物	炊き込みご飯 すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物
おやつ	くりまんじゅう・お茶 * かぼちゃババロア *	りんごブチケーキ・紅茶 * なめらかプリン *	ようかんロール・お茶 * バニラムース *	きみしぐれ・お茶 * メロンゼリー *	おからケーキ・お茶 * キャラメルプリン *	クリームブッセ・お茶 * 抹茶プリン *	バームクーヘン・お茶 * ミルクプリン *
夕食	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 あじのみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 白花豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 さわらのマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト
	エネルギー 1527 Kcal 脂質 38 g たんぱく質 52 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1557 Kcal 脂質 43.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1559 Kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1535 Kcal 脂質 36.8 g たんぱく質 59 g 塩分 8 g	エネルギー 1581 Kcal 脂質 48.7 g たんぱく質 61.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1450 Kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 59.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1553 Kcal 脂質 43 g たんぱく質 65.1 g 塩分 6.8 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

## 緑茶

新茶の季節になりました。

日本茶の摘み取りは年4回ほどですが、4月下旬から5月上旬頃にかけて収穫される茶葉は「新茶」「一番茶」として

古くから珍重されてきました。

新茶にはお茶特有の旨味成分であるテアニンというアミノ酸が多く含まれます。

テアニンは精神を安定させる作用があり、集中力や意欲を向上させるといわれています。

