



5月20日(月)～ 5月26日(日)

予定献立表



	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のとろそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草入りスクランブル なすのお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺天 菜の花とハムのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース キャベツの菜種和え 果物	チャーハン 中華スープ 小松菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ さつま芋とプルーンの煮物 果物	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 ベーコンクリームスープ 鮭のムニエル・キノコソテー添え きゃべつのり和え 果物
おやつ	抹茶ワッフル・紅茶 *ミルクプリン*	カステラ・お茶 *ココアムース*	バームクーヘン・コーヒー *キャラメルプリン*	おからケーキ・ココア *ほうじ茶プリン*	もみじまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	ソフトクレープ・お茶 *なめらかプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*
夕食	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼き じゃが芋のコーンミルク煮 白花豆	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ タラモサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほきの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚味噌炒め キャベツのゴママヨ和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サプリミックスゼリー	ご飯 千切り野菜のスープ さばの甘辛焼き 小松菜の煮びたし 漬物	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 大根の酢の物 リンゴジュース
	エネルギー 1538 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 65.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 53.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1467 Kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 61.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1567 Kcal 脂質 35.2 g たんぱく質 58.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1519 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1572 Kcal 脂質 50.6 g たんぱく質 53 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1599 Kcal 脂質 49.3 g たんぱく質 56.2 g 塩分 6.7 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20日は小満(しょうまん)

二十四節気の小満。万物がしだいに成長し、天地に満ちはじめる頃。

秋にまいた麦に穂がつく頃になり、そのでき具合に「少し満足する」、ひと安心するといった意味があるそうです。

小満の頃にはらっきょうが旬をむかえます。

ピリッとした辛味と、パリパリとした歯ごたえのある食感が魅力で、主に甘酢漬けや塩漬けなどの漬物として親しまれています。

らっきょうに含まれるアリシンはビタミンB₁の吸収を助け血行を良くしたり、疲労回復に効果があると知られています。

