



4月28日(月)～ 5月 4日(日) 予定献立表



	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月 1日(木)	5月 2日(金)	5月 3日(土)	5月 4日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 小松菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ひじきの炊き込みご飯 みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	カレーライス 青菜のスープ ブロッコリーの卵サラダ パインアップルゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ チキンローフ ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のフリッター もやしのナムル 果物
おやつ	黒糖まんじゅう・お茶 * キャラメルプリン *	蒸しケーキ・紅茶 * 杏仁豆腐 *	どら焼き・お茶 * ミルクプリン *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴプリン *	カステラ・お茶 * 水ようかん *	もみじまんじゅう・お茶 * プリン *	ミルクブッセ・紅茶 * かぼちゃババロア *
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鯖のみそバター風味 キャベツの三色サラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き いんげんの梅風味和え 飲むヨーグルト	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ さつま芋とプルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース トマトゼリーのサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1530 Kcal 脂質 40 g たんぱく質 58.5 g 塩分 8 g	エネルギー 1461 Kcal 脂質 43.9 g たんぱく質 60.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 55.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1450 Kcal 脂質 34.4 g たんぱく質 62 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1549 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 53.7 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1486 Kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 57.3 g 塩分 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

新たまねぎ

3月～5月にかけて店頭には並ぶ「新たまねぎ」。水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。

新たまねぎに多く含まれるケラセチンには、強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。

また、紫外線から肌を守ってくれる効果も期待できるので、紫外線が強くなるこれからの季節には積極的に摂りたいですね。

