

5月19日(月)～ 5月25日(日)

予定献立表

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋とタラコの煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 かにつみれの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 オレンジゼリー	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	ロールケーキ・紅茶 *イチゴムース*	りんごブチケーキ・お茶 *プリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *ヨーグルトババロア*	どら焼き・お茶 *イチゴプリン*	あずきワッフル・お茶 *水ようかん*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豚玉煮 きゅうりの梅かつお 煮豆	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春菊のごま和え 野菜ジュース	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きやべつののり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 チキンピカタ ポテトサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1535 Kcal 脂質 37.7 g たんぱく質 55.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1539 Kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 60.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1546 Kcal 脂質 44.7 g たんぱく質 66.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1502 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 59.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1592 Kcal 脂質 46.6 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 51.3 g 塩分 7.4 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

注目食材 梅

梅の旬は5月頃から始まり、6月に出荷の最盛期を迎えます。

梅の実には生では食べず、梅干しや梅酒、梅シロップ、梅ジャムなどさまざまな用途に活用されます。

梅にはカリウム、ビタミンE、食物繊維などのほか、クエン酸など健康効果の高い有機酸が多く含まれます。

クエン酸には、食欲増進、疲労回復、殺菌効果など様々な効果が期待され、これからの暑い時期にはぴったりです。

