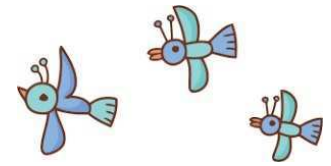




# 献立のお知らせ



平成30年 4月 29日～平成30年 5月 12日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
わかめご飯 なめこ味噌汁 炊き合わせ まぐろの山かけ ほうれん草の ピーナッツ和え 昭和の日	ご飯 もずく味噌汁 かに玉あんかけ 水餃子 オクラの しそ風味和え 振替休日	ご飯 玉ねぎ味噌汁 かれいの塩焼き かぼちゃの小倉煮 菜の花の 磯辺和え	ご飯 しめじのスープ シーフードカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	筍ご飯 清し汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の 白和え 憲法記念日	ご飯 小松菜味噌汁 オープンオムレツ 白菜の コーンクリーム煮 わかめサラダ みどりの日	いなり寿司 そうめん汁 鯖の照り焼き 含め煮 こどもの日
6	7	8	9	10	11	12
親子丼 板心味噌汁 野菜のわさび和え ごま豆腐	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 ひれかつ 和風トマトサラダ 金平ごぼう	ご飯 わかめ味噌汁 棒々鶏 なすの揚げ出し 煮豆	ご飯 棒心味噌汁 枝豆と貝柱の 卵焼き 里芋の含め煮 菜の花の辛子和え	ご飯 もやし味噌汁 生姜味噌おでん 炭火焼きつくね きゅうりの 梅なめたけ ふりかけ	きつねそば 豆腐のふわふわ ブロッコリーソテー	ご飯 わらび味噌汁 牛丼風煮 卵豆腐 ほうれん草の おかか和え

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## ◆◆◆◆ 『アスパラガス』 について ◆◆◆◆

アスパラガスに含まれる栄養素の主成分となるのがアスパラギン酸とメチルメチオニンです。その他にもβ-カロテンやビタミン類、葉酸、ルチンなども含まれていてとても栄養価の高い野菜です。

### ※アスパラギン酸

糖質の代謝を促進して疲労をとる作用があります。健康ドリンク剤にも入れられています。

### ※メチルメチオニン

胃酸の分泌を抑え、粘膜の新陳代謝を促進させます。

### ※ルチン

毛細血管を丈夫にしたり、活性酸素を除去する抗酸化作用があります。



どのおかずも  
いい味っこで  
おいしかったよ～。

成田 フミエ 様

※メニュー

ご飯・焼きばらのり味噌汁・かすべの煮魚  
金平れんこん・ほうれん草の酢みそ和え

今回の献立のポイントは・・・  
3日の憲法記念日には旬の「筍ご飯」を取り入れました。旬の食材は栄養価も高く、おいしさも増しますね。  
楽しみにして下されいね。

