

# 献立のお知らせ

令和 4 年 4 月 24 日 ~ 令和 4 年 5 月 7 日

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 モロヘイヤのスープ ポークカレー 白菜の 梅おかか和え 福神漬	ご飯 ふき味噌汁 鯖の漬け焼き あざりと茸の甘辛煮 マカロニサラダ	きつねうどん 卵豆腐 揚げなすの 煮浸し	ご飯 大根葉味噌汁 さめの 生姜味噌焼き 根菜の炒り煮 小松菜の 磯辺和え	ご飯 焼きのり味噌汁 鶏肉の マーマレード焼き きゃべつの塩炒め アスパラと チーズのサラダ	三色丼 とろろ昆布の清し汁 ちくわの磯辺天ぷら チンゲン菜の わさび和え <b>昭和の日</b> 	ご飯 ぜんまい味噌汁 ぎんぼうの 塩麴焼き かぼちゃの含め煮 ブロッコリーの くるみ和え
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 スナックエンドウ味噌汁 かれのいパン粉焼き 小松菜のソテー 大根サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 しめじ味噌汁 赤魚の煮つけ ひじきと れんこんの炒り煮 煮豆 <b>憲法記念日</b> 	ご飯 もやし味噌汁 鶏肉のさつぱり煮 アスパラの カレー風味炒め さつま芋サラダ <b>みどりの日</b> 	天井 とろろ昆布の清し汁 炊き合わせ わかめと きゅうりの酢の物 <b>こどもの日</b> 	ご飯 里芋味噌汁 ほっけの 生姜味噌焼き 白菜ベーコンソテー 小松菜の わさび和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 あざりと にらの卵とし 春巻き 人参のくるみ和え

※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 \*\*\*  
アスパラガスの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。その他にはビタミン類や葉酸、ルチンなども含まれています。

### ※アスパラギン酸

疲労の原因物質である乳酸を分解する効果があり  
疲労回復に効果が期待できます。

### ※メチルメチオニン

「キャベジン」「ビタミンU」などと呼ばれ、胃腸の  
回復効果が期待できる栄養成分です。

### ※ルチン

「そばの実」にも多く含まれる栄養素で毛細血管に  
弾力を与えて強くする効果があります。



ひき肉とにらの  
卵焼きがとても  
美味しかったです。  
毎回楽しみにして  
ます。

横山 竹史 様

※メニュー  
ご飯・じゃが芋味噌汁  
ひき肉とにらの卵焼き・蒸ししゅうまい  
揚げなすのしそ風味和え