



献立のお知らせ



令和 3年 5月 9日 ~ 令和 3年 5月 22日

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 ぎゃべつスープ 豚肉の味噌煮 アスパラソテー 小松菜の 辛子和え	ご飯 なめこ味噌汁 ぎんぼうの 山椒焼き 長芋のカキ油炒め 蒸し鶏のサラダ	ご飯 豚汁 鱈のタルタル焼き 海藻サラダ	味噌ラーメン かぼちゃしゅうまい 白菜の 青じそだし和え	ふりかけご飯 えのき茸味噌汁 ほっけの照り焼き もやしの ピリ辛炒め 味付もずく	ご飯 板麩味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの小倉煮 わかめの 酢醤油和え	ご飯 豆腐味噌汁 チキンカツと 星ポテト あさり茸の甘辛煮 さらたけねぎ塩
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 里芋味噌汁 かに玉あんかけ えびしゅうまい ぎゃべつの 中華風和え	ご飯 白菜スープ かわいいムニエル アスパラソテー カリフラワーの ごま醤油サラダ	ご飯 わかめ味噌汁 麻婆豆腐 モロヘイヤと かまぼこの和え物 春巻き	三色丼 清し汁 小松菜のソテー 大根のゆかり和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 お好み卵焼き かぼちゃの含め煮 味付めかぶ	ご飯 清し汁 ぎんぼうの 塩焼き 蒸し物のあんかけ おくらの あっさり和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 ますの塩麩焼き 小松菜の蒸し煮 もやしの わさび酢和え

※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。

**** 『キウイ』 について ****

キウイには健康や美容に必要な栄養素のビタミンC、食物繊維、ビタミンE、カリウムなどが豊富です。

果肉部分の色が緑の「グリーンキウイ」と黄色の「サンゴールドキウイ」がありますが、その違いは栄養素の含有量にあります。

「グリーンキウイ」

- ・食物繊維がサンゴールドキウイの約2倍

「サンゴールドキウイ」

- ・ビタミンCがグリーンキウイの約2倍
1個で1日に必要なビタミンCを摂る事ができます。

※栄養価の高い果物なので積極的に食べたい食材ですね



どのおかずも
 いい味だったので
 ほたてご飯が一番
 美味しかったですよ。

吉野 一男 様



※メニュー

ほたてご飯・清し汁
 ぎんぼうの塩麩焼き
 揚げなすの味噌かけ・白和え

