

# 週 間 献 立 表

	4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)		
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (キャベツ・人参)</li> <li>○肉団子 (鶏挽肉・豚挽肉・玉葱・サラダ菜)</li> <li>○炒め煮 (いんげん・白茹菘)</li> <li>○煮豆 (うぐいす豆)</li> <li>○漬物 (大根味噌漬)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (もやし・油揚げ)</li> <li>○納豆 (納豆・長葱)</li> <li>○里芋のりまぶし (里芋・人参・のり)</li> <li>○8種の胡麻サラダ (ごぼう・筍・枝豆・人参・蓮根・コーン・椎茸・木耳)</li> <li>○フルーツ (黄桃缶)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パン (ミルクボール・バターロール)</li> <li>○さつま芋スープ (さつま芋・玉葱・生クリーム)</li> <li>○スクランブルエッグ (卵・牛乳・サニーレタス)</li> <li>○コールスローサラダ (キャベツ・コーン・人参)</li> <li>○苺ジャム</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (大根・小松菜)</li> <li>○ほっけ味噌漬 (ほっけ・パセリ)</li> <li>○ガーリックソテー (もやし・きのこミックス・ピーマン)</li> <li>○しそあんず (あんず漬)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (わらび・玉葱)</li> <li>○じゃがバター茶巾 (じゃが芋・卵・グリーンピース・パセリ)</li> <li>○ひじきと野菜の煮物 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキヌア・油揚げ・椎茸・白胡麻)</li> <li>○胡桃和え (小松菜・赤ピーマン・くるみ)</li> <li>○漬物 (たくあん)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (白菜・わかめ)</li> <li>○おくら納豆 (納豆・おくら)</li> <li>○蕪の土佐煮 (かぶ・人参・糸鰹)</li> <li>○小松菜の煮浸し (小松菜・油揚げ)</li> <li>○フルーツ (みかん缶)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ふき・玉葱)</li> <li>○炊き合わせ (がんも・おくら)</li> <li>○とろろ芋 (長芋・青のり)</li> <li>○フルーツ (洋梨缶)</li> <li>○梅干し</li> <li>○牛乳</li> </ul>		
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○三色かき玉汁 (長葱・絹さや・人参・卵)</li> <li>○鶏の梅焼き (鶏もも・梅干し・トマト・しそ)</li> <li>○芋と桜海老の煮物 (じゃが芋・桜海老・グリーンピース)</li> <li>○生姜醤油和え (白菜・人参・わかめ・生姜)</li> <li>○漬物 (野沢菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○コンソメスープ (あさり・しめじ)</li> <li>○メンチカツプレート (豚挽肉・玉葱・キャベツ・カリフラワー・ロマネスコ・ほうれん草・コーン・人参・トマト)</li> <li>○マリネ (かにかま・玉葱・黄ピーマン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (白菜・わかめ)</li> <li>○鱈のレモン醤油蒸し (たら・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・長葱・レモン)</li> <li>○大根の信田煮 (大根・人参・油揚げ・絹さや)</li> <li>○ピーナッツ和え (いんげん・しめじ・人参・ピーナッツ)</li> <li>○漬物 (しば漬)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: 海老たぬきそばセット おにぎり 豆腐田楽 ヨーグルト苺ソース</p> <p>B: 銀鯉の塩焼き定食 青菜ご飯 清まし汁 銀鯉の塩焼き 豆腐田楽 ヨーグルト苺ソース</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (南瓜・絹さや)</li> <li>○鯖の塩焼き (さば・大根・はじかみ)</li> <li>○白滝ピリ辛炒め (白滝・ピーマン・椎茸・人参)</li> <li>○磯辺和え (ちんげん菜・蒲鉾・のり)</li> <li>○大豆の佃煮 (畑のポーク)</li> </ul>	<p>Bはカレー禁・お粥の方</p> <p>A: シーフードカレーセット コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け フルーツ</p> <p>B: 鱒のムニエルセット 御飯 コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け フルーツ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○手まり寿司 (精白米・卵・花びら・桜でんぶ・木の芽・枝豆・桜の花・赤かぶ青菜・鮭・しそ)</li> <li>○お吸い物 (菜の花・あさり)</li> <li>○胡麻味噌マヨかけ (グリーンアスパラ・えび・白胡麻)</li> <li>○フルーツ (苺)</li> </ul>	
		おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○フルーツ2点盛り (甘夏柑・いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ピーチゼリー (ピーチミックス)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○フルーツ2点盛り (オレンジ・パイナップル)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○メープルパンケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プリンアラモード (プリンミックス・牛乳・生クリーム・苺・みかん缶)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○苺ムース (苺ミックス・牛乳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○黒糖ミルクサンド</li> </ul>
			夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ほうれん草・豆麩)</li> <li>○秋刀魚おろしポン酢煮 (さんま・大根・万能葱)</li> <li>○牛蒡と人参じゃこ炒め (ごぼう・人参・ちりめんじゃこ)</li> <li>○オニオンライス (玉葱・黄ピーマン・糸鰹)</li> <li>○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○けんちん汁 (大根・人参・鶏もも・木綿豆腐・長葱)</li> <li>○赤魚たまり漬け焼き (あかうお・しそ・はじかみ)</li> <li>○茄子鍋しぎ (茄子・ピーマン)</li> <li>○辛子和え (菜の花・菊)</li> <li>○漬物 (青かつば)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (茄子・おくら)</li> <li>○鶏の胡麻だれ焼き (鶏もも・白胡麻・トマト・パセリ)</li> <li>○筍の炒め煮 (筍・人参・長葱・さつま揚げ・生姜・万能葱)</li> <li>○梅なめ茸和え (ほうれん草・梅なめ茸)</li> <li>○昆布の佃煮 (しそ昆布)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (庄内麩・三つ葉)</li> <li>○照りたまハンバーグ (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・卵・サラダ菜・トマト)</li> <li>○蓮根金平 (れんこん・人参・絹さや)</li> <li>○お浸し (菜の花・糸鰹)</li> <li>○漬物 (べったら漬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり)</li> <li>○鶏の野菜あんかけ (鶏もも・もやし・赤ピーマン・ピーマン・干し椎茸)</li> <li>○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ)</li> <li>○長芋とモロヘイヤ三杯酢 (長芋・モロヘイヤ)</li> <li>○柚子造りえのき昆布 (昆布・白胡麻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ぜんまい・人参)</li> <li>○筍つくね (筍・鶏挽肉・長葱・白胡麻・ししとう)</li> <li>○温泉卵のあんかけ (卵・万能葱)</li> <li>○ゆずしめじ (ほうれん草・しめじ・柚子)</li> <li>○しばわかめ (茎わかめ)</li> </ul>
栄養目安				<p>【エネルギー】 1616kcal</p> <p>【蛋白質】 61.2g</p> <p>【脂質】 37.0g</p> <p>【炭水化物】 251.2g</p> <p>【塩分】 8.3g</p>	<p>【エネルギー】 1699kcal</p> <p>【蛋白質】 60.8g</p> <p>【脂質】 42.8g</p> <p>【炭水化物】 262.0g</p> <p>【塩分】 8.4g</p>	<p>【エネルギー】 1608kcal</p> <p>【蛋白質】 63.8g</p> <p>【脂質】 45.6g</p> <p>【炭水化物】 230.4g</p> <p>【塩分】 7.2g</p>	<p>【エネルギー】 A: 1622kcal B: 1641kcal</p> <p>【蛋白質】 A: 60.8g B: 61.4g</p> <p>【脂質】 A: 38.6g B: 41.0g</p> <p>【炭水化物】 A: 251.8g B: 247.9g</p> <p>【塩分】 A: 9.6g B: 7.4g</p>	<p>【エネルギー】 1619kcal</p> <p>【蛋白質】 62.3g</p> <p>【脂質】 35.1g</p> <p>【炭水化物】 258.7g</p> <p>【塩分】 8.3g</p>	<p>【エネルギー】 A: 1633kcal B: 1620kcal</p> <p>【蛋白質】 A: 63.6g B: 66.8g</p> <p>【脂質】 A: 37.3g B: 38.0g</p> <p>【炭水化物】 A: 252.9g B: 244.4g</p> <p>【塩分】 A: 9.0g B: 6.9g</p>

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

筍の栄養成分と働き

筍にはビタミンB1・B2・C・Eやカリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は腸の動きをよくしたり、コレステロールの吸収を抑えたりするので、便秘解消、大腸がん予防、動脈硬化予防などが期待できます。カリウムは過剰なナトリウムを体外に排出して血圧を安定させる働きがあります。ビタミンB群は脂肪の燃焼を高め、新陳代謝を良くしてくれます。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○なめ茸入り卵とじ (もやし・玉葱・人参・おくら・なめ茸・卵) ○落醤油漬け (ふき・糸鰹) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○海老バーグのあんかけ (えび・白すりみ・パセリ) ○炒め煮 (いんげん・人参) ○あわび茸時雨煮 (あわび茸) ○煮豆 (昆布・大豆) ○牛乳	○パン (黒コッペ・バターロール) ○オニオンスープ (玉葱・赤ピーマン・グリーンピース) ○ソテー (ほうれん草・コーン・ソーセージ) ○サラダ (南瓜・カッテージチーズ・玉葱) ○りんごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・わかめ) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○金平牛蒡 (ごぼう・人参) ○和風玉葱だれかけ (菜の花・玉葱) ○漬物 (たくあん) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・油揚げ) ○蟹焼売 (かにしゅうまい・パセリ) ○辛子和え (小松菜・人参) ○フルーツ (バナナ) ○大豆の佃煮 (畑のポーク) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・玉葱) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○煮物 (切干大根) ○柚子こしょう風味 (えのき茸・おくら・糸鰹) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・いんげん) ○ミートボール <sup>シャリアピンソース</sup> (豚肉・牛肉・玉葱・サラダ菜) ○生姜醤油和え (春菊・黄ピーマン・生姜) ○フルーツ (オレンジ) ○しばわかめ (茎わかめ) ○牛乳		
	昼食	○御飯 (精白米) ○中華スープ (豆苗・椎茸) ○回鍋肉 (キャベツ・人参・いんげん・豚肩ロース) ○揚げ茄子香味だれ (茄子・長葱・万能葱) ○もやし和え (もやし・赤ピーマン・黄ピーマン・白胡麻) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・なめこ) ○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸) ○人参シリシリ (人参・ツナ・卵) ○菜の花昆布じめ (菜の花・白ごま) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・長葱) ○ホツケおろし煮 (ほっけ・大根・万能葱・人参) ○豆腐サラダ (絹豆腐・海藻サラダ・ブロッコリー・ミニトマト・のり) ○レモン和え (白菜・赤ピーマン・レモン) ○漬物 (しその実漬け)	Bは麺禁の方 A: 京風きしめんセット おにぎり じゃが芋バター煮 カラフル寒天 B: 信田煮セット 香りご飯 清まし汁 じゃが芋バター煮 カラフル寒天	○親子丼 (精白米・鶏もも・筍・玉葱・なると・干し椎茸・卵・三つ葉・のり) ○味噌汁 (もやし・人参) ○南瓜の煮物 (南瓜・絹さや) ○蕨ときのこのナムル (わらび・しめじ・黄ピーマン・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○葱たっぷりソースハンバーグ (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・柚子・万能葱・トマト) ○芋の煮物 (じゃが芋・人参・グリーンピース) ○大根サラダ (大根・ブロッコリー・かにかま・チーズ) ○漬物 (高菜漬け)	○御飯 (精白米) ○かき玉汁 (卵・万能葱) ○鯖の味噌漬け焼き (さば・しそ・はじかみ) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ) ○辛子和え (豚肩ロース・豆苗・赤ピーマン) ○漬物 (べつたら漬け)	
		おやつ	○こしあんクリームどら焼き	○フルーツ2点盛り (パイン缶・キウイフルーツ)	○苺グラタン (卵・牛乳・苺)	○黒胡麻おやき	○チョコマールおからケーキ	○フルーツ2点盛り (パイナップル・あんず缶)	○バナナ蒸しケーキ
			夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・えのき茸) ○鮭の粕漬焼き (トラウトサーモン・酒粕・ピーマン) ○じゃが芋磯煮 (じゃが芋・わかめ) ○白和え (絹ごし豆腐・白胡麻・人参・黒蒟蒻・干し椎茸) ○漬物 (大根味噌漬け)	○さつま芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○味噌汁 (大根・にら) ○巾着煮 (小揚げ・ピーマン・人参・卵・スパゲティ・わかめ) ○温野菜 (アスパラ・カリフラワー・赤ピーマン) ○わさび酢和え (胡瓜・かにかま)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・玉葱) ○天ぷら (えび・かにかま・うど・さつま芋・アスパラ・大根・生姜) ○天つゆ ○磯和え (小松菜・人参・のり佃煮) ○漬物 (青かつば)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・あさり) ○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・万能葱) ○梅おかか和え (大根・人参・黄ピーマン・梅干し・糸鰹) ○海老佃煮 (あみえび)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・岩のり) ○赤魚ホイル包み焼き (あかうお・長葱・赤ピーマン・里芋・いんげん) ○白菜と生揚げ炒め (白菜・人参・生揚げ) ○酢の物 (胡瓜・しそ) ○漬物 (ミックス漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・豆麩) ○和風おろしソテー (豚肩ロース・玉葱・大根・万能葱・トマト) ○香り揚げ (さつま芋・けしの実) ○わさび和え (小松菜・人参) ○漬物 (献上漬け)
栄養目安				【エネルギー】 1620kcal 【蛋白質】 56.9g 【脂質】 42.4g 【炭水化物】 246.6g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 1667kcal 【蛋白質】 67.1g 【脂質】 40.0g 【炭水化物】 254.2g 【塩分】 9.2g	【エネルギー】 1615kcal 【蛋白質】 50.8g 【脂質】 38.9g 【炭水化物】 254.9g 【塩分】 11.4g	【エネルギー】 A:1615kcal B:1687kcal 【蛋白質】 A:50.8g B:52.5g 【脂質】 A:38.9g B:42.6g 【炭水化物】 A:254.9g B:264.6g 【塩分】 A:11.4g B:8.0g	【エネルギー】 1601kcal 【蛋白質】 58.5g 【脂質】 35.5g 【炭水化物】 256.4g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 1625kcal 【蛋白質】 54.3g 【脂質】 33.9g 【炭水化物】 268.9g 【塩分】 7.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。



八十八夜の秘密

5月1日は八十八夜です。八十八夜の新茶を飲むと「病気になるない」とか「長生きする」等、縁起の良い様々な言い伝えがあります。このように、新茶を縁起の良いものとして扱うには訳があります。それは成分にあります。お茶の新芽に含まれる成分(テアニン・カテキン・サポニンなど)は八十八夜前後のものが一番豊富とされているからです。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者: 森下公恵

# 週 間 献 立 表

	5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)	5月8日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・玉葱) ○煮物 (がんも・人参) ○煮物 (ひじき・人参・油揚げ) ○煮豆 (金時豆) ○ふりかけ (瀬戸風味) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・しめじ) ○納豆 (納豆・長葱) ○青菜煮浸し (小松菜・しらす干し) ○柚子香り蒟蒻 (こんにやく・昆布・柚子) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○トマトと豆のスープ (大豆・玉葱・コーン・トマト・マカロニ・グリーンピース) ○ソテー (小松菜・しめじ・赤ピーマン) ○明太ポテトサラダ (じゃが芋・明太子) ○マーガリン ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・油揚げ) ○ほっけ味噌漬 (ほっけ) ○牛蒡炒り煮 (ごぼう・赤ピーマン・白滝) ○白和え (小松菜・人参・木綿豆腐・椎茸・白胡麻) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・玉葱) ○シーフードステーキ (白すりみ・えび・パセリ) ○野菜のペペロンチーノ (スナップエンドウ・ブロッコリー・グリーンアスパラ・赤パプリカ) ○しその実和え (ちんげん菜・しその実漬) ○梅干し ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○菜の花納豆 (納豆・菜の花) ○炒め煮 (茄子・人参) ○筍ゆばの梅風味 (筍・梅干し) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・玉葱) ○肉入りオムレツ (卵・鶏挽肉・玉葱・人参・しそ) ○おろし和え (大根・おくら・赤ピーマン) ○フルーツ (あんず) ○漬物 (しその実) ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) ○竜田揚げ (さわら・はじかみ) ○煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○2色お浸し (白菜・菜の花・糸鰹) ○漬物 (大根味噌漬)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○牛肉の焼肉風 (牛肩ロース・牛ばら・玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン) ○野菜の胡麻煮 (じゃが芋・いんげん・白胡麻) ○梅なめ茸おろし (大根・梅なめ茸) ○漬物 (しば漬)	Bは麺禁の方 A: 焼きうどんセット おにぎり 薩摩芋と昆布煮 フルーツ ジュース B: 赤魚の田楽定食 ゆかりご飯 清まし汁 薩摩芋と昆布煮 フルーツ	端午の節句ランチ (鶏もも・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・卵・万能葱) ○揚げ鶏南蛮漬 (鶏もも・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白胡麻) ○蕪の蟹あんかけ (かぶ・ずわいがに・グリーンピース) ○中華風冷奴 (絹ごし豆腐・長葱・おくら) ○フルーツ (パイン缶)	Bはカレー禁・お粥の方 A: ポークカレーセット コンソメスープ ビーンズサラダ 福神漬 フルーツ B: 豚のレモンペッパー焼き ご飯 コンソメスープ ビーンズサラダ 福神漬 フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (高野豆腐・岩のり) ○鮭の唐揚げ (鮭・キャベツ・トマト) ○蕪の含め煮 (かぶ・人参) ○変わりお浸し (菜の花・桜海老・糸鰹) ○たらこ昆布の佃煮 (たらこ・昆布)
お昼	○カクテルヨーグルト (フルーツカクテル缶・カクテルゼリー・ヨーグルト)	○黒糖まんじゅう	○きんつば	○柏餅風生和菓子	○レモンパウンドケーキ	○お茶まんじゅう	○うぐいすおやき
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・油揚げ) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒蒟蒻・筍・干し椎茸・いんげん) ○大根生姜あんかけ (大根・生姜・万能葱) ○胡桃だれかけ (ブロッコリー・くるみ) ○漬物 (赤かつぱ)	○かにめし (精白米・ずわい蟹・万能葱) ○味噌汁 (キャベツ・わかめ) ○銀鯿の味噌焼き (ぎんがれい・甘酢生姜) ○蓮根の炒り煮 (れんこん・白滝・人参・枝豆) ○わさび和え (鶏ささみ・胡瓜・みつ葉)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・あさり) ○鶏の山椒焼き (鶏もも・さんしょう・しそ・甘酢生姜) ○ピリ辛炒め (白蒟蒻・人参・いんげん) ○胡麻だれサラダ (キャベツ・えび・豆苗・白當胡麻) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白蒟蒻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆麩・豆苗) ○すき焼き風煮 (豚肩ロース・焼き豆腐・玉葱・長葱・白滝・人参・椎茸・春菊) ○温泉卵 (卵) ○胡瓜の三杯酢 (胡瓜・わかめ) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・生揚げ) ○ソイの煮魚 (そい・生麩) ○じゃが芋の炒め煮 (じゃが芋・人参・のり) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・なめこ) ○赤魚の照り焼き (赤魚・はじかみ) ○大根そば煮 (鶏挽肉・大根・人参・グリーンピース) ○青菜柚子こしょう風味 (小松菜・黄ピーマン・糸鰹) ○漬物 (青かつぱ)	Bは麺禁の方 A: 肉うどんセット おにぎり 長芋バター醤油煮 柚香漬 B: ほっけの胡麻味噌煮定食 青菜ご飯 清まし汁 長芋バター醤油煮 柚香漬
	【エネルギー】 1616kcal 【蛋白質】 58.7g 【脂質】 38.0g 【炭水化物】 253.3g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 1657kcal 【蛋白質】 61.3g 【脂質】 43.6g 【炭水化物】 247.3g 【塩分】 7.4g	【エネルギー】 A:1659kcal 【蛋白質】 A:54.9g 【脂質】 A:50.1g 【炭水化物】 A:242.2g 【塩分】 A:7.0g	【エネルギー】 A:1676kcal B:1641kcal 【蛋白質】 A:65.4g B:59.4g 【脂質】 A:37.0g B:42.5g 【炭水化物】 A:266.1g B:248.7g 【塩分】 A:8.4g B:8.2g	【エネルギー】 1633kcal 【蛋白質】 63.3g 【脂質】 38.1g 【炭水化物】 250.6g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 A:1644kcal B:1612kcal 【蛋白質】 A:62.1g B:60.9g 【脂質】 A:37.7g B:41.8g 【炭水化物】 A:258.9g B:242.4g 【塩分】 A:9.3g B:7.8g	【エネルギー】 A:1627kcal B:1678kcal 【蛋白質】 A:62.5g B:59.3g 【脂質】 A:35.4g B:43.5g 【炭水化物】 A:258.2g B:253.2g 【塩分】 A:11.5g B:7.6g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。



玉葱の栄養成分と働き

新玉葱の季節です

血液の凝固を抑えて、血液をサラサラにする作用があります。動脈硬化予防や血栓予防に効果が期待されます。また、硫化アリルはビタミンB1の吸収を高めて、新陳代謝を盛んにしてくれます。疲労回復やイライラ解消に効果があります。玉葱は動脈硬化や血栓を予防したい方、血圧の高い方、イライラする方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した「菜の花のめぐみ米」を使用しております。

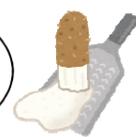
作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	5月9日(日)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)		
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (豆苗・えのき茸)</li> <li>○煮物 (ごぼう巻き・絹さや)</li> <li>○子持ち蒟蒻 (たらこ・こんにゃく)</li> <li>○紫キャベツのピクルス (紫キャベツ)</li> <li>○フルーツ (キウイフルーツ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (白菜・ふき)</li> <li>○納豆 (納豆・長葱)</li> <li>○アスパラ炒め (グリーンアスパラ・玉葱・ソーセージ)</li> <li>○菜の花きのこ (菜の花・きのこミックス)</li> <li>○フルーツ (バナナ)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パン (レーズンコップ・ミルクボール)</li> <li>○コーンスープ (牛乳・コーン)</li> <li>○ベーコンとしめじソテー (しめじ・いんげん・玉葱・ベーコン)</li> <li>○スパゲティサラダ (スパゲティ・人参・玉葱)</li> <li>○フルーツ (黄桃缶)</li> <li>○豆乳ドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ほうれん草・あさり)</li> <li>○秋刀魚蒲焼き (さんま)</li> <li>○卵の花 (おから・人参・ごぼう)</li> <li>○ピーナッツ和え (キャベツ・人参・黄ピーマン・ピーナッツ)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (茄子・玉葱)</li> <li>○五目卵焼きあんかけ (卵・人参・玉葱・ほうれん草・グリーンピース)</li> <li>○穂先筍の土佐煮 (筍・鯉節・絹さや)</li> <li>○胡桃和え (小松菜・赤ピーマン・くるみ)</li> <li>○梅びしお</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ちんげん菜・油揚げ)</li> <li>○おろし納豆 (納豆・大根)</li> <li>○桜海老入り炒め煮 (桜海老・キャベツ・ピーマン)</li> <li>○サラダ (カリフラワー)</li> <li>○フルーツ (オレンジ)</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (もやし・人参)</li> <li>○煮物 (肉詰めしのだ・絹さや)</li> <li>○磯和え (菜の花・蒲鉾・のり)</li> <li>○フルーツ (フルーツカクテル缶)</li> <li>○柚子造りえのき昆布 (昆布・白蒟蒻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)</li> <li>○牛乳</li> </ul>		
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○清まし汁 (とろろ昆布・おくら)</li> <li>○鯖梅味噌焼き (さわら・梅干し・しそ・はじかみ)</li> <li>○大根磯煮 (大根・人参・わかめ)</li> <li>○ツナマヨ和え (いんげん・コーン・ツナ)</li> <li>○漬物 (赤かつぱ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○わかめご飯 (精白米・わかめ)</li> <li>○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ)</li> <li>○ふくさ焼き卵 (卵・木綿豆腐・干し椎茸・かにかま・万能葱)</li> <li>○煮しめ (大根・さつま揚げ・姫筍・人参)</li> <li>○胡麻ピーマン (ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白胡麻)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (南瓜・おくら)</li> <li>○鰯の煮魚 (かれい・生麩)</li> <li>○春の精進揚げ (グリーンアスパラ・うど)</li> <li>○わさび和え (小松菜・人参)</li> <li>○漬物 (大根味噌漬)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: 味噌ラーメンセット おにぎり 海老焼売 ヨーグルト苺ソース</p> <p>B: 鱈の有馬焼き定食 青菜ご飯 味噌汁 海老焼売 ヨーグルト苺ソース</p>	<p>Bはパン禁の方</p> <p>A: パン洋食ランチセット ロールキャベツ シーフードサラダ はちみつ アップルティー</p> <p>B: 銀鰯の味醂焼き定食 ご飯 味噌汁 シーフードサラダ のり佃煮</p>	<p>Bはお粥の方</p> <p>A: 鶏そぼろ丼セット 味噌汁 揚げ浸し 青じそ和え</p> <p>B: 鱈の和風ステーキ定食 ご飯 味噌汁 揚げ浸し 青じそ和え</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (木綿豆腐・おくら)</li> <li>○豚のプルコギ風 (豚肩ロース・豚ばら・長葱・黄ピーマン・赤ピーマン・白胡麻)</li> <li>○五目ひじき (ひじき・さつま揚げ・れんこん・ごぼう・グリーンピース)</li> <li>○お浸し (ちんげん菜・糸鯉)</li> <li>○漬物 (べつたら漬)</li> </ul>	
		おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○キャラメルクリームどら焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○苺のパンケーキ (パンケーキ・生クリーム・苺)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○蜂蜜ヨーグルトかけ (パイナップル・ヨーグルト・はちみつ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○抹茶小豆サンド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○フルーツポンチ (りんご・バナナ・キウイフルーツ・みかん缶・カクテルゼリー・チェリー缶)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○焼きチョコドーナツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原宿ドック</li> </ul>
			夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (花麩・あさり)</li> <li>○豚とレタスの胡麻しゃぶ (豚肩ロース・豚ばら・ブロッコリー・レタス・白胡麻・トマト)</li> <li>○金平蓮根 (れんこん)</li> <li>○山吹和え (ほうれん草・卵)</li> <li>○浅炊き白じゃこ (じゃこ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○沢煮椀 (豚ばら・人参・ごぼう・うど・干し椎茸・三つ葉)</li> <li>○鶏の柚子味噌焼き (鶏もも・柚子・しそ・がり)</li> <li>○ピリ辛炒め (蒟蒻・人参・いんげん)</li> <li>○土佐酢和え (胡瓜・海藻・菊)</li> <li>○漬物 (ミックス漬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (菜の花・生揚げ)</li> <li>○肉じゃが (豚ばら・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリーンピース)</li> <li>○ガーリックソテー (もやし・赤ピーマン・ピーマン)</li> <li>○盛り合わせサラダ (ブロッコリー・ヤングコーン・ミニトマト)</li> <li>○昆布の佃煮 (しそ昆布)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (えのき茸・油揚げ)</li> <li>○鶏肉の鍋照り (鶏もも・しそ・がり)</li> <li>○大根おかか煮 (大根・人参・糸鯉)</li> <li>○辛子和え (菜の花・菊)</li> <li>○漬物 (しば漬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ほうれん草・わかめ)</li> <li>○豆腐ステーキ (木綿豆腐・大根・青のり・紅生姜)</li> <li>○たらこ炒め (もやし・菜の花・人参・たらこ)</li> <li>○オニオンライス (玉葱・三つ葉・糸鯉)</li> <li>○しばわかめ (茎わかめ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○清まし汁 (四季・三つ葉)</li> <li>○鯖の山椒味噌焼き (さば・さんしょう・はじかみ)</li> <li>○蕨炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ)</li> <li>○長芋の梅わさし和え (長芋・梅干し・おくら)</li> <li>○漬物 (たくあん)</li> </ul>
栄養目安				<p>【エネルギー】 1647kcal</p> <p>【蛋白質】 59.0g</p> <p>【脂質】 47.5g</p> <p>【炭水化物】 238.0g</p> <p>【塩分】 7.9g</p>	<p>【エネルギー】 1611kcal</p> <p>【蛋白質】 60.8g</p> <p>【脂質】 36.2g</p> <p>【炭水化物】 257.0g</p> <p>【塩分】 8.8g</p>	<p>【エネルギー】 1636kcal</p> <p>【蛋白質】 50.6g</p> <p>【脂質】 48.0g</p> <p>【炭水化物】 244.5g</p> <p>【塩分】 7.0g</p>	<p>【エネルギー】 A:1661kcal B:1632kcal</p> <p>【蛋白質】 A:63.1g B:67.5g</p> <p>【脂質】 A:43.2g B:38.6g</p> <p>【炭水化物】 A:248.5g B:244.7g</p> <p>【塩分】 A:11.0g B:8.9g</p>	<p>【エネルギー】 A:1643kcal B:1643kcal</p> <p>【蛋白質】 A:59.1g B:61.3g</p> <p>【脂質】 A:43.8g B:44.4g</p> <p>【炭水化物】 A:248.5g B:242.8g</p> <p>【塩分】 A:8.7g B:7.3g</p>	<p>【エネルギー】 1618kcal</p> <p>【蛋白質】 62.8g</p> <p>【脂質】 41.3g</p> <p>【炭水化物】 240.2g</p> <p>【塩分】 7.5g</p>

※都合によりメニューを変更する場合があります。  
ご了承ください。

山芋の栄養と働き



山芋にはビタミンB1・B2・Cやカリウムなどが含まれています。また、ジアスターゼ、アミラーゼ、カタラーゼという消化酵素が沢山含まれていて、一緒に食べたものの栄養を無駄なく吸収できます。ヌルヌルの成分はムチンで、粘膜を保護し、胃炎、胃潰瘍の予防に効果があります。更にムチンにはたんぱく質の吸収を良くしたり、美肌効果、老化防止にも役立つと言われています。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

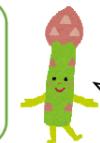
作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・玉葱) ○牛蒡しぐれ煮 (ごぼう・人参・白滝・ピーマン・豚もも・生姜) ○湯葉と昆布の和え物 (おくら・湯葉・昆布・人参・白胡麻) ○フルーツ (パン缶) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・わかめ) ○納豆 (納豆・長葱) ○胡麻煮 (いんげん・人参・白胡麻) ○さつま芋サラダ (さつま芋) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○パン (ほうれん草ロール・ミルクパン) ○ビーンズスープ (ビーンズ・人参・玉葱・キャベツ・ウインナー) ○半熟卵風 (卵) ○マカロニサラダ (マカロニ・玉葱・人参・パプリカ) ○りんごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○鮭の塩焼き (トラウトサーモン・しそ) ○炒め煮 (いんげん・人参・さつま揚げ) ○しそ杏子 (あんず) ○漬物 (べつたら漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○蒸し物 (じゃがバター・茶巾・パセリ) ○炒め煮 (わらび・人参・さつま揚げ) ○三色煮豆 (うぐいす豆・白花豆・金時豆) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・玉葱) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○煮物 (切干大根) ○しその実和え (小松菜・赤ピーマン・しその実) ○フルーツ (りんご缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・おくら) ○煮合わせ (京風がんも・菜の花) ○生姜醤油和え (えのき茸・人参・生姜) ○フルーツ (バナナ) ○梅干し ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○鱸の西京味噌焼き (すずき・はじかみ) ○キャベツ炒め煮 (キャベツ・さつま揚げ・赤ピーマン) ○辛子和え (えのき茸・小松菜) ○フルーツ (バナナ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・岩のり) ○鶏の甘辛煮 (鶏もも・ほうれん草・生麩) ○蒟蒻と椎茸の金平 (黒こんにゃく・椎茸・人参) ○土佐酢和え (トマト・海藻・菊) ○漬物 (献上漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○鱈のゆかり揚げ (たら・南瓜・ゆかり・はじかみ) ○牛蒡そば煮 (ごぼう・人参・鶏挽肉) ○胡麻だれ和え (もやし・黄ピーマン・白胡麻) ○あさりと昆布の佃煮 (昆布・あさり)	Bは麺禁の方 A: 青海苔たぬきそーめんセット 稲荷寿司 辛子酢味噌和え あんみつ B: ほっけ味噌焼き定食 稲荷寿司 清まし汁 辛子酢味噌和え あんみつ	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (卵・長葱) ○焼き豆腐きのこあんかけ (焼き豆腐・しめじ・椎茸・えのき茸・万能葱・紅生姜) ○おろし和え (大根・枝豆・みかん缶) ○和風サラダ (キャベツ・黄ピーマン・ピーマン・のり)	Bはカレー・お粥禁の方 A: アスパラシーフードカレー コンソメスープ 和風和え 福神漬け フルーツミックス B: ホツケムニエルセット コンソメスープ 和風和え 福神漬け フルーツミックス	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・生揚げ) ○和風チキンステーキ (鶏もも・カリフラワー・トマト) ○キャベツ炒め煮 (キャベツ・赤ピーマン・ツナ・生姜) ○蕪の甘酢和え (かぶ・菊) ○漬物 (桜大根)
おっ	○レモンケーキ	○ぶどうゼリー (かんでんぶどう)	○フルーツヨーグルト (フルーツカクテル・りんご・バナナ・レーズン・ヨーグルト)	○ミルクまんじゅう	○フルーツのクリーム和え (パイナップル・キウイフルーツ・生クリーム)	○メロンミルクムース (メロンミックス・牛乳)	○ドームチョコケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・なめこ) ○肉団子のいが蒸し (豚挽肉・長葱・もち米・ブロッコリー・紅生姜) ○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○磯辺和え (ほうれん草・黄ピーマン・のり) ○漬物 (大根味噌漬け)	○生姜ご飯 (精白米・生姜・油揚げ・のり) ○三色かき玉汁 (長葱・絹さや・赤ピーマン・卵) ○秋刀魚の柚庵焼き (さんま・柚子・はじかみ) ○青菜と牛肉の煮浸し (春菊・黄ピーマン・牛ばら) ○甘味噌かけ (かぶ・ブロッコリー・人参)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・わかめ) ○茹で豚香味醤油かけ (豚肩ロース・豚ばら・赤ピーマン・長葱) ○蕪のとりみ煮 (かぶ・柚子・三つ葉) ○わさび和え (菜の花・人参) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・玉葱) ○鶏肉の山椒焼き (鶏もも・さんしょう・がり) ○お煮しめ (焼き竹輪・白こんにゃく・大根・人参・絹さや) ○ピーナッツだれかけ (ブロッコリー・ピーナッツ) ○海老の佃煮 (あみ佃煮)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・あさり) ○ソイの生姜煮 (そい・生姜・昆布・生麩) ○焼き茄子 (茄子・万能葱) ○梅おかか和え (もやし・豆苗・赤ピーマン・梅干し・糸鰹) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・油揚げ) ○ひじき入りハンバーグ (豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・ひじき・干し椎茸・大根・しそ・トマト) ○ピリ辛炒め (白こんにゃく・人参・いんげん) ○レモン和え (ちんげん菜・赤蒲鉾・レモン) ○磯わかめ (茎わかめ・白ゴマ・生姜)	Bは麺禁の方 A: 海老天うどんセット おにぎり 蒸し長芋の味噌かけ 浅漬け B: 鮭の醤油漬け定食 わかめご飯 清まし汁 蒸し長芋の味噌かけ 浅漬け
	【エネルギー】 1660kcal 【蛋白質】 64.6g 【脂質】 39.5g 【炭水化物】 257.1g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 1658kcal 【蛋白質】 61.4g 【脂質】 43.7g 【炭水化物】 246.2g 【塩分】 8.0g	【エネルギー】 1628kcal 【蛋白質】 55.8g 【脂質】 49.3g 【炭水化物】 238.1g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 A:1614kcal B:1637kcal 【蛋白質】 A:57.4g B:67.9g 【脂質】 A:35.8g B:37.3g 【炭水化物】 A:259.3g B:251.2g 【塩分】 A:11.4g B:9.3g	【エネルギー】 A:1618kcal B:1643kcal 【蛋白質】 A:61.4g B:57.6g 【脂質】 A:36.6g B:38.1g 【炭水化物】 A:257.2g B:260.8g 【塩分】 A:9.0g B:9.6g	【エネルギー】 A:1643kcal B:1604kcal 【蛋白質】 A:57.6g B:58.3g 【脂質】 A:38.1g B:37.5g 【炭水化物】 A:260.8g B:250.8g 【塩分】 A:9.6g B:7.5g	【エネルギー】 A:1605kcal B:1661kcal 【蛋白質】 A:62.6g B:64.0g 【脂質】 A:34.5g B:40.3g 【炭水化物】 A:255.6g B:254.4g 【塩分】 A:11.9g B:10.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

グリーンアスパラの栄養成分と働き



グリーンアスパラはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含んでいます。アスパラギン酸は疲労回復に力を発揮します。他にもたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含んでいます。穂先にはルチンが含まれ、血圧を安定させる作用があります。グリーンアスパラは疲れやすい方、スタミナをつけたい方、血圧の高い方におすすめです！！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	5月23日(日)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)			
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・油揚げ) ○にらの卵とじ (にら・玉葱・人参・卵) ○酢の物 (春雨・黒木耳・菜の花・せり・えのき茸・人参) ○フルーツ (オレンジ) ○のり佃煮 ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○納豆 (納豆・長葱) ○落炒め煮 (ふき・人参・白蒟蒻・さつま揚げ) ○フルーツ (パイン缶) ○漬物 (べつたら漬け) ○牛乳	○パン (黒コップ) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・生クリーム) ○プレーンオムレツ (卵・サラダ菜) ○コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン) ○ブルーベリージャム ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・玉葱) ○鮭の塩焼き (トラウトサーモン・しそ) ○炒め煮 (ぜんまい・油揚げ・赤ピーマン・白蒟蒻) ○フルーツ (りんご缶) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○つみれ煮 (白すりみ・豆腐・人参) ○煮物 (姫筍・鯉) ○のり和え (ほうれん草・のり) ○海老の佃煮 (あみ海老) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○温泉卵 (卵) ○蕪の煮物 (かぶ・人参・さつま揚げ) ○時雨煮 (あわび茸) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・玉葱) ○煮物 (彩信田・絹さや) ○梅羽衣 (白こんにゃく・梅干し・しその実) ○野菜サラダ (キャベツ・黄ピーマン・人参) ○のり佃煮 ○牛乳			
	昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (菜の花・豆麩) ○ホツケ山椒味噌焼き (ほつけ・さんしょう・はじかみ) ○野菜の土佐煮 (ごぼう・白蒟蒻・ぜんまい・人参・糸鯉・グリーンピース) ○辛子マヨネーズ和え (キャベツ・ピーマン・えび) ○漬物 (たくあん)	○ご飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・人参) ○豚肉和風おろしソテー (豚肩ロース・豚ばら・玉葱・大根・万能葱・ミニトマト) ○薩摩芋と昆布煮 (さつま芋・昆布・グリーンピース) ○わさび和え (ほうれん草・黄ピーマン) ○漬物 (赤かっぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・サラダ菜) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○辛子和え (ちんげん菜・菊) ○フルーツ (フルーツカクテル缶)	Bは麺禁の方 A: 山菜そばセット おにぎり 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮 B: 五目卵焼きセット ごま塩ご飯 清まし汁 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮		Bはパン禁の方 A: サンドイッチセット クラムチャウダー ひじきサラダ フルーツ2点盛り B: シーフードステーキセット ご飯 クラムチャウダー ひじきサラダ フルーツ2点盛り		○帆立と筍ご飯 (精白米・ほたて・筍・生姜・紅生姜・三つ葉) ○味噌汁 (玉葱・わかめ) ○炊き合わせ (高野豆腐・椎茸・南瓜・絹さや) ○お浸し (小松菜・糸鯉) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○スズキの照り焼き (すずき・はじかみ) ○茄子そばろ煮 (鶏挽肉・人参・いんげん・茄子) ○柚子和え (ちんげん菜・菊・柚子) ○フルーツ (甘夏柑)
		○桃のクラフィティー (卵・牛乳・黄桃缶・食パン)	○バウムクーヘン	○オレンジゼリー (オレンジかんてん)	○苺ヨーグルト (いちご・ヨーグルト)	○南瓜プリンタルト	○大納言黒ようかん	○乳菓饅頭		
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・玉葱) ○鶏と大根煮 (鶏もも・大根・人参・枝豆) ○茄子の炒め物 (茄子・人参) ○ピーナッツ和え (小松菜・赤ピーマン・ピーナッツ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○すいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・大根・人参・豚もも・長葱) ○鯖の味噌漬け焼き (さば・しそ・はじかみ) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・焼き竹輪・赤ピーマン・白胡麻) ○ポン酢かけ (菜の花・菊) ○漬物 (しその実漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・豆麩) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・南瓜・グリーンアスパラ・大根・生姜) ○天つゆ ○お浸し (小松菜・糸鯉) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白蒟蒻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・なめこ) ○変わりつくね焼き (鶏挽肉・福神漬け・玉葱・ししとう) ○あさり入りうの花 (あさり・干し椎茸・人参・おから・絹さや) ○酢の物 (胡瓜・菊) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・庄内麩) ○赤魚野菜あんかけ (あかうお・もやし・赤ピーマン・玉葱・干し椎茸・グリーンピース) ○蓮根炒り煮 (れんこん・白滝・絹さや) ○胡麻和え (グリーンアスパラ・人参・白胡麻) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○白菜とベーコンのスープ (白菜・ベーコン) ○豆とおからローフ (合挽肉・玉葱・おから・ビーンズミックス・トマト・パセリ) ○スパゲティナポリタン&ピクルス (スパゲティ・玉葱・胡瓜) ○ガーリックソテー (もやし・ピーマン・黄ピーマン) ○フルーツ (洋梨缶)	Bは麺禁の方 A: 鶏めんセット おにぎり じゃが芋のかき揚げ アスパラ酢味噌和え B: 鶏の生姜焼きセット ゆかりご飯 清まし汁 じゃが芋のかき揚げ アスパラ酢味噌和え		
【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 59.4g 【脂質】 42.1g 【炭水化物】 239.2g 【塩分】 8.3g		【エネルギー】 1633kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 40.7g 【炭水化物】 251.5g 【塩分】 7.1g	【エネルギー】 1669kcal 【蛋白質】 58.8g 【脂質】 42.8g 【炭水化物】 255.8g 【塩分】 6.8g	【エネルギー】 A:1626kcal B:1641kcal 【蛋白質】 A:60.7g B:57.6g 【脂質】 A:35.4g B:36.7g 【炭水化物】 A:261.4g B:263.8g 【塩分】 A:12.1g B:8.4g	【エネルギー】 A:1671kcal B:1696kcal 【蛋白質】 A:56.6g B:59.9g 【脂質】 A:55.1g B:45.4g 【炭水化物】 A:234.7g B:257.8g 【塩分】 A:8.5g B:8.3g	【エネルギー】 1647kcal 【蛋白質】 57.8g 【脂質】 28.3g 【炭水化物】 284.1g 【塩分】 6.7g	【エネルギー】 A:1600kcal B:1638kcal 【蛋白質】 A:58.7g B:61.5g 【脂質】 A:40.0g B:40.8g 【炭水化物】 A:242.6g B:248.4g 【塩分】 A:11.3g B:8.3g			

※都合によりメニューを変更する場合があります。  
ご了承ください。

さやえんどう(絹さや)

β-カロチン、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは免疫力を高めたり、メラニン色素の生成を抑制して、シミやそばかすを防ぐ働きがあります。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。  
作成者：森下公恵