

# 5月の献立

フォーライフ桃郷

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

	水	木	金	土	日	月	火
	1	2	3	4 (明日は子供の日)	5	6 (コロッケの日)	7
昼	お赤飯	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん 	ごはん
食	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁
	鯖の西京焼き	回鍋肉		赤魚のとろろ蒸し	野菜豆腐のあんかけ	野菜コロッケ&しそチーズ巻	豚肉の醤油蒸し
食	かぶのゆかり和え	さつま芋と昆布の煮物	ブロッコリーとささみのサラダ	枝豆の和え物	ひじきとくわいのサラダ	さつまいもサラダ	おくらの白和え
	オレンジ	巨峰or黄桃	バナナ	フルーツカクテル	果物 	キウイフルーツ	ヨーグルト
おやつ	人形焼き	プリン	ようかん	柏餅風和菓子	アラカルト	杏仁豆腐	やわらかおかき(うす塩)
	やわらかおかき(きなこ)	クッキー	せんべい	甘納豆 		バームロール	まんじゅう
	8	9 (アイスクリームの日)	10	11	12	13 (昨日は母の日)	14
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	みそ汁	中華スープ	みそ汁	コンソメスープ	けんちん汁	コンソメスープ	中華スープ
	鶏肉の旨煮	八宝菜	豚の梅炒め	チキンの香草パン粉焼き	鱈の塩焼き	シーフードカレー	芙蓉蟹
食	ひじきの煮物	ごぼうの鶏そぼろ和え	やさい豆	かくぎりポテトサラダ	里芋のそぼろ煮	カッターチーズのサラダ	さつま芋と昆布の煮物
	キウイフルーツ	オレンジ	巨峰or黄桃	バナナ	果物	キウイフルーツ	フルーツカクテル
おやつ	プチケーキ	アイスクリーム	スイートポテト	今川焼き	アラカルト	赤のカーネーション	抹茶ようかん
	ウエハース	ドーナツ	サブレ	せんべい		甘納豆 	せんべい
	15 (ヨーグルトの日)	16	17	18	19	20	21
昼	ごはん 	ロールパン	海鮮塩やきそば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	みそ汁	コンソメスープ	中華スープ	みそ汁	すまし汁	すまし汁	中華スープ
	鯖の塩こうじ焼き	煮込ハンバーグ		鶏肉の唐揚げ	豆腐の五目炒め	鯖の味噌煮	チンジャオロース
食	小松菜のお浸し	マカロニと卵のサラダ	おくらの胡麻和え	一口がんもの煮物	筑前煮	小松菜のきのこ和え	青梗菜の辛子和え
	ヨーグルト	巨峰or黄桃	キウイフルーツ	フルーツカクテル	果物	オレンジ	バナナ
おやつ	栗カステラ饅頭	バームクーヘン	ホワイトミニ	ショコラのロールケーキ	アラカルト	コーヒーゼリー	ミルクプリン
	せんべい	ウエハース	ソフトクッキー	サブレ		マドレーヌ	チョコレート
	22	23	24	25	26	27 (小松菜の日)	28
昼	関西風うどん	ごはん	オムライス	ごはん	ごはん	ごはん 	ごはん
食	さつま揚げとキャベツの炒め	中華スープ	コンソメスープ	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	つぼ漬け	タラのチリソース	グリーンサラダ	キーマカレー	鶏肉の幽庵焼き	ぶり大根	豚肉の生姜焼き
食	巨峰or黄桃	もやしのナムル	フルーツカクテル	ヤングコーンとチーズのサラダ	キャベツのゆかり和え	小松菜のきのこ和え	春菊の胡麻和え
		キウイフルーツ		バナナ	果物	ヨーグルト	オレンジ
おやつ	抹茶ババロア	たいやき	ストロベリーゼリー	クリームコンフェ	アラカルト	カステラ	いもようかん
	あんドーナツ	やわらかおかき(きなこ)	ウエハース	チョコレート		甘納豆	せんべい
	29 (こんにゃくの日)	30	31	 <p>☺栄養一口メモ☺</p> <h2>小松菜</h2> <p>「5(こ)2(まつ)7(な)」のごろ合わせと消費量拡大が目的に5月27日が小松菜の日に制定されました。                  小松菜は東京都江戸川区の特産品で、江戸川区の小松川付近で品種改良され、徳川吉宗に献上された歴史があります。                  小松菜は栄養価の高い野菜で、ほうれん草よりもカルシウムや、ビタミンC、鉄を多く含んでおります。食材の組み合わせによって栄養素の吸収率が上がりますので、”小松菜と豚肉の卵炒め”がおススメです。</p>			
昼	ごはん	ごはん	ごはん				
食	鱈汁(かぶらじる)		中華スープ				
	鶏の塩こうじ焼き	ロールキャベツのクリーム煮	麻婆茄子				
食	大根のさっぱり和え	パンプキンサラダ	おからビーンズ				
	キウイフルーツ	バナナ	オレンジ				
おやつ	プチケーキ	ワッフル	あんドーナツ				
	クッキー	サブレ	せんべい				