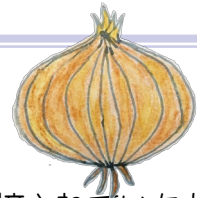


今月の menu 5月の献立

旬の野菜「たまねぎ」



エジプトやヨーロッパでは紀元前から栽培されていたといわれていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代です。涙の原因となる硫化アリルはビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。またコレステロールの代謝を促し、血液をサラサラ(生食)にして、動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血栓などを予防します。春先に出回る新たまねぎは辛みが弱く、生食に向いています。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				野菜カレー コールスロー ほうれん草 お浸し 金時煮豆	じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮 デザート	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ デザート	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 椎茸ごはん	親子丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	鮭の照り焼き 大豆と ワカメ煮物 ピーマン じゃこ炒め
11	12	13	14	15	16
野菜カレー コールスロー ほうれん草 お浸し 金時煮豆	じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	アジ菴田揚げ 大豆と ワカメ煮物 白菜お浸し	オムライス 野菜ピクルス ピーマン じゃこ炒め	サワラ西京焼 小松菜 じゃこ炒め キャベツ 昆布和え	鶏の照り焼き 切干大根煮付け 豆腐ネギダレ
18	19	20	21	22	23
三色丼 ピーマン じゃこ炒め 新たまねぎ のサラダ	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 椎茸ごはん	親子丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	肉団子きのこあ んかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ
25	26	27	28	29	30
豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	鮭の照り焼き 大豆と ワカメ煮物 ピーマン じゃこ炒め	鶏の照り焼き 切干大根煮付け 豆腐ネギダレ	アジ菴田揚げ 大豆と ワカメ煮物 白菜お浸し	オムライス 野菜ピクルス ピーマン じゃこ炒め	サワラ西京焼 小松菜 じゃこ炒め キャベツ 昆布和え



※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。