

今月の menu 5月の献立

旬の食べもの さやえんどう



さやえんどうは古代ギリシャ、ローマ時代から栽培されていた歴史ある野菜です。日本では江戸時代から栽培され始めました。カロテンの含有量が多き、ビタミンC、食物繊維も豊富です。豆の部分にはビタミンB1やタンパク質、リジンが含まれ、栄養価の高い野菜です。

月	火	水	木	金	土
					1
					アジ竜田揚げ 大豆ワカメ煮 酢人参
3	4	5	6	7	8
鶏の照り焼き 高野豆腐煮 キャベツ ゆかり和え 枝豆ごはん	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	じゃがいも和牛コ ロツケ 大根ちくわ煮 ほうれん草 胡麻和え 筍ごはん	鮭の照り焼き 切り干し 大根煮付け キャベツ 昆布和え	茄子と豚肉 味噌炒め 絹さや胡麻和え 野菜甘酢漬け	サワラ西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ
10	11	12	13	14	15 春分の日
豚肉生姜焼き 筑前煮 野菜もずく酢	鮭のホイル焼き 南京煮付け 小松菜サラダ	野菜チーズ焼き 白菜含め煮 人参サラダ	豆腐ハンバーグ ひじき煮 インゲン 胡麻和え	肉団子きのこあん かけ 切り干し大根煮 酢人参	三色丼 豆腐きのこ あんかけ 野菜もずく酢
17	18	19	20	21	22
鮭の照り焼き 切り干し 大根煮付け キャベツ 昆布和え	茄子と豚肉 味噌炒め 絹さや胡麻和え 野菜甘酢漬け	アジ竜田揚げ 大豆ワカメ煮 酢人参	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	じゃがいも 和牛コロツケ 大根ちくわ煮 ほうれん草 胡麻和え	野菜チーズ焼き 白菜含め煮 人参サラダ
24	25	26	27	28	29
肉団子 きのこあんかけ 切り干し大根煮 酢人参	サワラ西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ	鶏の照り焼き 高野豆腐煮 キャベツ ゆかり和え 枝豆ごはん	豚肉生姜焼き 筑前煮 野菜もずく酢	アジ竜田揚げ 大豆ワカメ煮 酢人参	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物
31					
鮭のホイル焼き 南京煮付け 小松菜サラダ					



※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。