

# 5月の献立



## 旬の食べもの 「春キャベツ」



一年中店頭に並ぶキャベツですが、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした葉質のやわらかいものが春キャベツです。みずみずしくて生食向きです。ビタミンU、ビタミンC、アミノ酸、カルシウム、カロテンが豊富に含まれています。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 三色なます	季節の 野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	茄子と 豚肉味噌炒め 高野豆腐煮 酢人参	じゃがいも和牛 コロッケ 切り干し大根煮 インゲン酢の物	つくね照り焼き 白菜厚揚げ煮 ほうれん草 胡麻和え	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 インゲン 胡麻和え
9	10	11	12	13	14
三色丼 豆腐きのこ あんかけ もずく酢の物	豚肉生姜焼き おから 酢人参	豆腐香り焼き 大根ちくわ煮 紅白なます	かにかま 卵あんかけ 小松菜 じゃこ炒め 野菜甘酢漬け	春キャベツ のシチュー ひじき煮 小松菜サラダ	サワラ西京焼き 筑前煮 ブロッコリーの 卵サラダ
16	17	18	19	20	21
豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 インゲン 胡麻和え	肉団子きのこあ んかけ 小松菜揚げ煮 春雨サラダ	白身魚フライタル タルソースがけ じゃこおろし和え キャベツマリネ	じゃがいも 豚肉巻き 白菜厚揚げ煮 酢人参	大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆の エスニックサラダ	茄子と 豚肉味噌炒め 高野豆腐煮 紅白なます
23	24	25	26	27	28
つくね照り焼き 白菜ちくわ煮 ほうれん草 ナムル	野菜チーズ焼き 大根厚揚げ煮 おくら和えもの	季節の野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	ほうれん草 と卵のソテー 切り干し大根煮 ポテトサラダ	ササミ海苔巻き 豆腐きのこ あんかけ ツナと人参サラダ 椎茸ご飯	だし巻き卵 おろし添え 大根つくね煮 小松菜サラダ
30	31				
ハヤシライス ポテトサラダ 野菜甘酢漬け	鮭の照り焼き 高野豆腐 ブロッコリーの 卵サラダ				

※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。ご了承くださいませよう願ひ申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。