

5月の献立



「レタス」

日本では10世紀頃からチシャと呼ばれていたようですが、現在のレタスは明治時代以降広く栽培されています。ビタミンC・E、カロチン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛を含みます。加熱料理で油とともに食べるとカルシウムの吸収率があがりま

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | レタス野菜あん かけ ひじき煮 野菜甘酢漬け | タラ天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和 え 季節の炊き込み ごはん | 春キャベツシ チュー ほうれん草胡麻 和え 野菜甘酢漬け | じゃがいも和牛 コロケ さつまいも甘煮 小松菜サラダ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 肉団子トマト煮 白菜胡麻和え 野菜甘酢漬け | サワラ酒蒸し 切干大根煮 インゲン豆エス ニックサラダ | ほうれん草と卵 のソテー 筑前煮 ポテトサラダ | 麻婆茄子 大豆昆布煮 ほうれん草ナム ル | 八宝菜 ひじき煮 もずく酢の物 | かにかま卵あん かけ ほうれん草胡麻 和え 紅白なます |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 回鍋肉 レンコン金平 インゲン酢の物 | 三色丼 豆腐きのこあん かけ 小松菜サラダ | 野菜カレー コールスロー 金時煮豆 | ニラ玉炒め 白菜ちくわ煮 もずく酢の物 | 白身魚きのこあ んかけ インゲン胡麻和 え キャベツマリネ | 茄子と豚肉味噌 炒め 高野豆腐煮 水菜和風サラダ |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 豚肉生姜焼き 大根揚げ煮 酢人参 | レタス野菜あん かけ 筑前煮 ポテトサラダ | 豚肉ブロッコ リー炒め おから ほうれん草ナム ル | 野菜ときのこシ チュー 人参金平 春雨サラダ | 豚肉南蛮炒め じゃこおろし和 え ほうれん草お浸 し | 大根そぼろ煮 レンコン金平 キャベツ梅和え |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| アジ竜田揚げ 大根揚げ煮 キャベツマリネ 季節の炊き込み ご飯 | 八宝菜 ひじき煮 もずく酢の物 | 肉じゃが 大豆昆布煮 酢人参 | 豆腐香り焼き ほうれん草胡麻 和え ツナと人参サラ ダ | ハヤシライス ブロッコリーの 卵サラダ 金時煮豆 | |

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※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お願い申し上げます。