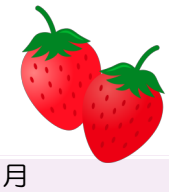
５月の献立

今月の おすすめ！

『いちご』



葉酸やビタミンC、食物繊維などを豊富に含みます。鮮やかな赤色はアントシアニンによるもので、強力な抗酸化作用があります。老化や病気予防、目の健康維持、美肌効果と様々な働きを持つ成分をふんだんに含んでいます。皆様おなじみの神戸市北区「二郎いちご」を手作りジャムにして、おやつにも登場します。お楽しみに！

月	火	水	木	金	土
	1	2	1	2	3
	大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆エスニックサラダ	アジ竜田揚げ 白菜揚げ煮 紅白なます	レタスと野菜あんかけ ひじき煮 野菜甘酢漬け	春キャベツのシチュー ほうれん草白和え	じゃがいも和 牛コロッケ さつまいも甘煮 小松菜サラダ
5	6	7	8	9	10
肉団子トマト煮 小松菜チヂミ カリフラワー甘酢漬け	山芋グラタン 切干大根煮 インゲン豆エスニックサラダ	ほうれん草と卵ソテー 筑前煮 ポテトサラダ	キツネうどん 大豆昆布煮 小松菜ナムル	野菜の天ぷら ひじき煮 もずく酢の物	カニかま卵あんかけ ほうれん草胡麻和え 紅白なます
12	13	14	15	16	17
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 冷や奴	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 パプリカサラダ	とろろ梅うどん 高野豆腐煮 水菜和風サラダ
19	20	21	22	23	24
豚肉生姜焼き ほうれん草揚げ煮 酢人参	レタスと野菜あんかけ 筑前煮 ポテトサラダ	野菜の天ぷら おから ほうれん草ナムル	中華うどん 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	山芋グラタン レンコン金平 小松菜ツナ和え
26	27	28	29	30	31
アジ竜田揚げ 切干大根煮 パプリカ甘酢漬け 季節の炊き込みごはん	とろろ梅うどん ひじき煮 ほうれん草チヂミ	ジャガイモ和 牛コロッケ 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 豆腐きのこあんかけ	タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和え

※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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。