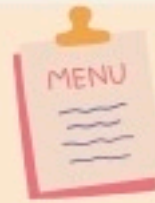


# 5

ABOUT MENU  
今月の献立



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 じゃがいも 和牛コロッケ 高野豆腐の野菜煮 新タマネギと 切干大根サラダ	2 春キャベツ のシチュー ほうれん草白和え 紅白なます
3 休	4 肉団子トマト煮 小松菜チヂミ カリフラワー 甘酢漬け	5 山芋グラタン 切干大根煮 インゲン豆エスニック サラダ	6 豚肉ブロッコリ ー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	7 キツネうどん 大豆昆布煮 小松菜ナムル	8 野菜天ぷら 小松菜揚げ煮 もずく酢の物	9 かこかまの卵あんかけ ほうれん草 胡麻和え 紅白なます
10 休	11 回鍋肉 白菜胡麻和え 春野菜のサラダ	12 三色丼 豆腐きのこ あんかけ 小松菜サラダ	13 野菜カレー 卵とカリフラワー の炒め物 野菜ナムル	14 ニラ玉炒め 白菜ちくわ煮 もずく酢の物	15 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	16 とろろ梅うどん ひじき煮 水菜和風サラダ
17 休	18 豚肉生姜焼き 高野豆腐の野菜 煮 酢人參	19 豚肉野菜あんかけ 筑前煮 ポテトサラダ	20 野菜天ぷら おから ほうれん草ナム ル	21 中華うどん 人参金平 春雨サラダ	22 豚肉南蛮炒め じゃこおろし和え 春野菜のサラダ	23 山芋グラタン レンコン金平 小松菜ツナ和え
24/31 休	25 アジ奄田揚げ 切干大根煮 パプリカ甘酢漬け	26 とろろ梅うどん ひじき煮 新タマネギと切干 大根サラダ	27 ジャガイモ 和牛コロッケ 大豆昆布煮 酢人參	28 豆腐香り焼き ほうれん草白味 噌和え ツナと人参サラ ダ	29 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	30 タラの天ぷら 筑前煮 もずく酢の物

## 今月の野菜 やまいも



長いもとも呼ばれています。無質、ビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどのミネラルや食物繊維をバランスよく含んでいる健康食材です。成分に含まれる消化酵素のジアスターゼは熱に弱いのですぐれた消化作用を期待するのであれば生食をおすすめです。

## 今月の特別メニュー

## SPECIAL

昼食 日時 5月23日 (土)



山芋グラタン  
レンコン金平  
小松菜ツナ和え  
水ようかん

おやつ

●おからケーキ

カステラのような味わいを楽しめる、卵たっぷりグルテンフリーのお菓子です。

5月8日 (金) 5月11日 (月) 5月26日 (火)

