



2019年5月6日～5月18日 メニュー

5月 6月	振替休日	
7 火	ササミしそカツ 406 kcal 塩分 3.6g	筑前煮風 茶碗蒸し 小松菜のおかか和え
8 水	具だくさん カレーフライ 416 kcal 塩分 3.1g	煮物盛合わせ シルバーサラダ ポパイソテー
9 木	ホキの磯フリッター 432 kcal 塩分 4.1g	牛すき焼風煮 ナポリタンスパゲティ 白菜中華炒め
10 金	フライドチキン 325 kcal 塩分 3.2g	あさり大根 こんにゃくサラダ 菜の花辛子和え
11 土	お・ま・か・せ・メニュー	

13 月	ビーフメンチカツ 406 kcal 塩分 3.6g	ひじき五目炒り煮 高菜ちくわ 卵の花サラダ
14 火	マーボー豆腐 493 kcal 塩分 4g	鶏竜田揚 さんまみりん焼 バンサンスー オクラ梅肉和え
15 水	海老フライ&シシャモフライ タルタルソース 414 kcal 塩分 3.4g	肉豆腐 刻み昆布炒め煮 ほうれん草ポン酢和え
16 木	野菜のミートロール 496 kcal 塩分 2.8g	山菜ごはん 豚肉生姜炒め インディアンサラダ 餅巾着煮 大根菜炒め
17 金	ハマサンドフライ 489 kcal 塩分 3.4g	いか天ぷら さば照焼 マカロニサラダ いんげんソテー
18 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。

おすすめ

★ おすすめメニュー ★
5月 14日(火) **ビーフカレー**

★ おすすめメニュー ★
5月 16日(木) **山菜ごはん**

今回のテーマは “ 山 菜 ”

山菜の持つ苦味やえぐみといった独特の風味は、主にポリフェノールによるものです。ポリフェノールは元々、厳しい気候や虫、動物といった天敵から、植物自らを守るために作り出された物質なのだとか。ポリフェノールといっても色々分類されますが、強い抗酸化力を持ち、血行促進、代謝促進などの作用があるんだそうです。ホルモンバランスを崩しやすい春は、肌荒れを起こしたり、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで、生命力にあふれる山菜などを食べて栄養をとるのは、理にかなったことなのかもしれません。春に芽吹くもの、旬を迎えるものには、ヨモギ、菜の花、フキ、タケノコなど他にも色々あります。栄養面はもちろん、見た目や味わいからも、楽しみましょう。

