



予防の基本は手洗い

5月

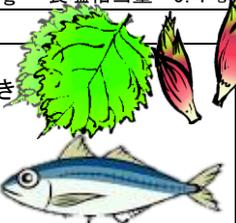
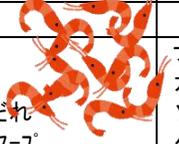
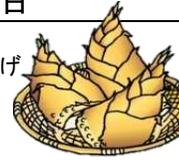
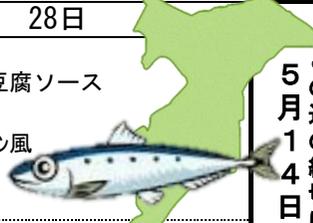
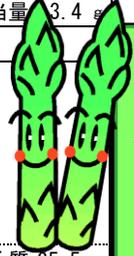
マスクをしよう

今年の 八十八夜 は 5/1



木 6日	肉団子と茸のカレー あっさりサラダ 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳	金 7日	麦ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 胡瓜の@漬け 厚揚げのキノコあん むらくも汁 牛乳	この週の締切は 4月23日
エネルギー 908 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.1 g			



月 10日	火 11日	水 12日	木 13日	金 14日	この週の締切は 4月28日				
麦ご飯 葱味噌カツ コンヤクと筍のわか煮 もずくのすまし汁 コーヒー牛乳 	古代米ごはん 鮭のけんちん蒸し 野菜の胡麻和え 田舎煮 味噌汁、キャベツ、揚げ メロン(?)、牛乳	油麩丼(仙台) キャベツと蕪の辛子胡麻和え ふのり入り味噌汁 ずんだ白玉 牛乳	麦ご飯 鶏挽肉のロール蒸し 蒸し南瓜 じゃこナッツサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳	ひじきご飯 厚焼き卵 明日葉のごま和え 大根と桜エビの煮付け 豆乳入り豚汁 牛乳 		エネルギー 869 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 923 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.0 g
17日	18日	19日	20日	21日	この週の締切は 4月28日				
麦ご飯 鱈のさんが焼き 春野菜の煮物 けんちん汁 豆乳プリン 牛乳 	中華おこわ しゅうまい 辛味野菜 茸の酸辣湯 牛乳 	麦ご飯 ロールきゃべつ ビーンズサラダ コーンチャウダー 牛乳 	キムチチャーハン チャプチェ トック スパク ファチ (韓国風フルーツ汁) 牛乳 	雑穀米ごはん 揚魚野菜あんかけ イカとうどの味噌和え 茸とかびじきのスープ りんご(?) 牛乳  おかひじき 山形県伝統野菜に指定		エネルギー 863 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 920 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.5 g
24日	26日	27日	28日	この週の締切は 5月14日					
麦ご飯 家常豆腐 キャベツの中華胡麻だれ 豆腐と小松菜の桜エビスープ 杏仁豆腐 牛乳 	ナシゴレン ガドガド炒め ソトアヤム タピオカココナッツ 牛乳 「タピオカパール」 キャッサバ芋の根から とった澱粉「タピオカ」を 球状に加工したもの。 インドネシア風献立	筍ご飯 豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布漬け 大根のピリ辛煮 こづゆ(会津) 牛乳 	麦ご飯 ハンバーグラタトゥイユ添え きゃべつと桜エビのスパゲッティ 牛蒡の胡麻和え 呉汁 牛乳 		千葉風鯛丼 蒸し野菜の豆腐ソース 七色汁 薩摩芋モンブラン風 牛乳	エネルギー 894 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 934 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.6 g
31日	アスパラガス				この週の締切は 5月21日				
かき揚げ丼 みそ煮込み 浅漬、別、大葉 すまし汁麩小松豆腐工片: 果物(びわ?) 牛乳 	アスパラガスは、つくしを大きくしたような形をしています。 名前はギリシャ語で「たくさん分かれる」という意味の言葉から名付けられました。 アスパラガスが大きく育つと、細い枝や葉が広がって、緑色の霞のようになります。 アスパラガスには、オスとメスがあり、メスの株には秋になると小さな赤い実が実ります。 アスパラガスには「アスパラギン酸」という、体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。 アスパラガスから発見されたことから、この名前がつけられたそうです。 アスパラギン酸には美容効果もあり、化粧品などにも使われているそうです。 昔は切付のアスパラは缶詰用に作られていましたが最近では生食用にも販売されています。紫色の物もたまに見かけます。					エネルギー 775 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.9 g			

