



予防の基本は手洗い

5月



今年の 八十八夜 は 5/1



木 6日	金 7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	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
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



この週の締切は
4月23日

月 10日	火 11日	水 12日	木 13日	金 14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	エネルギー 826 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 4.0 g
17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 	18日 中華おこわ しゅうまい 辛味野菜 茸の酸辣湯 牛乳 	19日 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 	20日 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) 牛乳 	21日 雑穀米ごはん 揚魚野菜あんかけ イカとうどの味噌和え 茸とかじぎのスープ 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	エネルギー 838 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.4 g
24日 麦ご飯 家常豆腐 キャベツの中華胡麻たれ 豆腐と小松菜の桜エビスープ 杏仁豆腐 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。 ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム タピオカココナッツ 牛乳 インドネシア風献立	26日 筍ご飯 豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布漬 大根のピリ辛煮 こづゆ(会津) 牛乳 	27日 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	28日 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	エネルギー 884 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.0 g
31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	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				

この週の締切は
4月28日

この週の締切は
4月28日

この週の締切は
5月14日

この週の締切は
5月21日

