

いほいの里 5月予定献立表



1 金	食パン (ジャム) ・ ブラウンシチュー ・ プリン シーフードサラダ ・ ジュース	16 土	山菜うどん ・ 梅いりこあえ ・ 揚げ物 ・ デザート
2 土	五目うどん ・ あえもの ・ 海老カツ ・ ヨーグルト	17 日	お休み 
3 日	お休み	18 月	味噌ラーメン ・ 大根サラダ ・ チーズ焼 ・ ゼリー
4 月	お休み 	19 火	ごはん ・ 魚の粕漬焼 ・ 野菜いり玉子 ・ 味噌汁 こんにゃくの土佐煮
5 火	お休み 	20 水	食パン (ジャム) ・ バイクドチキン ・ キャベツサラダ 果物 ・ 牛乳 ・ ミネストローネ
6 水	お休み	21 木	海老おろしうどん ・ トマトサラダ ・ チヂミ ・ ゼリー
7 木	ごはん ・ 照焼ハンバーグ ・ 山芋和え ・ しぐれ煮 味噌汁	22 金	ごはん ・ 中華風煮魚 ・ ビーフン ・ 韓国あえ 玉子スープ
8 金	食パン (ジャム) ・ ムニエル ・ コーンサラダ ・ 牛乳 果物 ・ スープ	23 土	食パン (ジャム) ・ 鶏のクリームソース ・ 果物 豆腐サラダ ・ ジュース
9 土	卵あんかけラーメン ・ 高野サラダ ・ シューマイ ムース	24 日	
10 日		25 月	食パン (ジャム) ・ 魚フライ ・ スパゲティサラダ きのご炒め ・ 牛乳 ・ スープ
11 月	ごはん ・ 焼肉 ・ 玉子とうふ ・ なすおろし ・ 味噌汁	26 火	味噌うどん ・ おひたし ・ 豆腐ハンバーグ ・ デザート
12 火	食パン (ジャム) ・ 野菜のトマトシチュー ・ ゼリー マカロニサラダ ・ ジュース	27 水	中華風ピラフ ・ 五色あえ ・ 杏仁豆腐 ・ 中華スープ
13 水	焼そば ・ レタスあえ ・ 磯部揚げ ・ ヨーグルト スープ	28 木	食パン (ジャム) ・ ポークシチュー ・ ツナサラダ 果物 ・ ジュース
14 木	五目ごはん ・ 豆腐南蛮 ・ ポン酢あえ ・ 白煮 ・ 清汁	29 金	きつねうどん ・ ハムサラダ ・ 照焼 ・ プリン
15 金	★ お楽しみ献立 ★ ロールパン ・ エビフライ ・ クラムチャウダー アボガドサラダ ・ イチゴババロア ・ ジュース	30 土	カレーライス ・ グリーンサラダ ・ コーヒーゼリー 牛乳
★ 5月の旬の食材 ★ 5月の中頃から「新じゃが」が集荷されて豊富な水分を含み皮が薄いので皮ごと食べられます。ビタミンCは通常のじゃが芋より豊富サラダ・煮物などの献立に抜群の美味しさです。		便秘解消・美肌効果・免疫アップ・高血圧予防の栄養効果があります。 「蒸す・茹でる」1日1/2個・75g摂取が(目安)栄養・ダイエット効果があります。 	