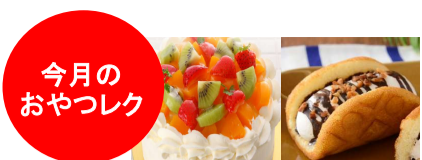


5月献立表



今月の
おやつレク

おやつレクは11日に母の日ケーキ作り、20日にチョコバナナワッフル作りの予定です。
みなさんぜひ参加してください♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<p>ごはんは栄養の宝庫！！</p> <p>ごはんの主な栄養素は炭水化物（糖質）ですが、他にもたんぱく質やビタミン類など様々な栄養素が含まれています。茶碗1杯分ですることのできる、炭水化物以外のご飯の栄養素にも注目してみましょう。</p>			<p>炭水化物 55.7g パワーの源となるエネルギー</p> <p>たんぱく質 3.8g 血や肉、細胞など体の基本をつくる</p> <p>脂質 0.5g 体の細胞をつくる、効率の良いエネルギー源</p> <p>ビタミン B1 0.03mg 体の調子を整え、疲れた体を元気に</p> <p>食物繊維 0.5g おなかの調子を整え、病気を予防</p> <p>亜鉛 0.9mg さまざまな酵素を活性化させ、広範囲に活動</p> <p>マグネシウム 11mg 骨や歯の発育・強化を促進</p> <p>鉄 0.2mg 体のすみずみまで酸素をはこぶ</p> <p>カルシウム 5mg 丈夫な歯や骨をつくる</p> <p>ごはん1杯 (252kcal) に含まれる栄養</p>		<p>1日</p> <p>ご飯 鶏肉のトマト煮 もやしなます 高菜のスパゲティー コンソメスープ</p>	<p>2日</p> <p>ご飯 アジの幽庵焼き 小松菜のごま和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁</p>
<p>4日</p> <p>ご飯 たらしの西京焼き ほうれん草の梅肉和え 金平ごぼう けんちん汁</p>	<p>5日</p> <p>チキンカレー 海藻サラダ ピーチヨーグルト 福神漬</p>	<p>6日</p> <p>ワンタン醤油ラーメン 菜飯おにぎり パンプキンサラダ 肉団子甘酢たれ</p>	<p>7日</p> <p>【端午の節句献立：柏餅】 あさりの炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 銀あんかけ さっぱり和え 味噌汁</p>	<p>8日</p> <p>ご飯 豚肉のピリ辛味噌炒め 菜の花の錦糸和え 冬瓜の薄くず煮 そうめん汁</p>	<p>9日</p> <p>三色丼 ひじきの白和え マスカットゼリー 味噌汁</p>	
<p>11日</p> <p>【母の日：ケーキ作り】 ご飯 ハンバーグ スパゲティーと野菜のソテー コーヒゼリー コンソメスープ</p>	<p>12日</p> <p>きつねうどん ゆかりとしらすのおにぎり 大根とツナのサラダ ひじきとさつま揚げの炒り煮</p>	<p>13日</p> <p>散らし寿司 胡瓜の和え物 なすのそぼろ煮 赤だし</p>	<p>14日</p> <p>ご飯 ロースとんかつ 盛り合わせサラダ ピーマン金平 味噌汁</p>	<p>15日</p> <p>【セレクト献立】 ご飯 マーボー豆腐/海老のチリソース ナムル 春雨の炒め物 わかめスープ</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 揚げ鶏の香味ネギソースがけ 白菜の柚子和え レンコンの炒め煮 清まし汁</p>	
<p>18日</p> <p>ご飯 さばの塩焼き 白菜のおかか和え かぼちゃ天 清まし汁</p>	<p>19日</p> <p>ご飯 鶏肉の醤油麹焼き 大根の海苔和え 枝豆の卵とじ 味噌汁</p>	<p>20日</p> <p>【おやつレク：ワッフル】 カレーライス レタスサラダ 杏仁豆腐 福神漬</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜のめた和え 里芋とさつま揚げの煮物 清まし汁</p>	<p>22日</p> <p>ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き カワラのサラダ ズッキーニのソテー コンソメスープ</p>	<p>23日</p> <p>ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 切干大根のはりはり和え もやし炒め 清まし汁</p>	
<p>25日</p> <p>かき揚げ丼 ピーマンの塩昆布和え ぶどうムース 味噌汁</p>	<p>26日</p> <p>ご飯 かわいいのバター照り焼き 大豆サラダ 菜の花の炒め物 味噌汁</p>	<p>27日</p> <p>ご飯 たらしの蒲焼き 胡瓜の梅かつお和え 白菜の煮物 赤だし</p>	<p>28日</p> <p>焼きそば わかめおにぎり オクラのとろろ和え かきたま汁</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の和え物 コロケ 味噌汁</p>	<p>30日</p> <p>【誕生日会：ケーキ】 赤飯 ホキの白味噌焼き いんげんのドレッシング和え 茄子の炒め煮 清まし汁</p>	

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。