

5 月 献 立 表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	お ひ る	お や つ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
16	金	みそラーメン 厚揚げの煮物 南瓜サラダ 塩昆布おにぎり 果物	わらび餅風	516	3.8
17	土	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 菜の花のゆかり和え みそ汁 果物	コーヒーゼリー	461	3.9
18	日	お 休 み			
19	月	焼きそば あんかけシュウマイ チンゲン菜の中華サラダ 枝豆おにぎり わかめスープ 果物	ヨーグルトケーキ	485	3.5
20	火	ご飯 魚の辛子マヨ焼き 炒り豆腐 ごぼうと枝豆のマヨサラダ 豚汁 果物	コーヒー蒸しパン	548	3.2
21	水	ご飯 魚の野菜あんかけ 車麩の煮物 菜の花の和風サラダ みそ汁 果物	甘納豆ケーキ	406	3.2
22	木	担々麺 大根とちくわの煮物 ポテトサラダ わかめおにぎり 果物	ココアプリン	518	3.9
23	金	ご飯 豚肉の柳川風 なすの煮びたし 春菊の白和え みそ汁 果物	洋梨ケーキ	524	3.3
24	土	麻婆豆腐丼 筑前煮 小松菜のごま和え 春雨スープ 果物	たこ焼き	496	3.9
25	日	お 休 み			
26	月	ご飯 カレイの竜田揚げおろしポン酢 なすの田楽 大根とわかめの和風サラダ みそ汁 果物	いちごゼリー	466	3.9
27	火	ご飯 鶏つくねの照り焼き 五目豆 小松菜のおかか和え みそ汁 果物	ピザトースト	548	2.9
28	水	かきたまうどん がんもと大根の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ゆかりおにぎり 果物	黒ゴマ蒸しパン	400	3.6
29	木	ご飯 チキンソテー玉ねぎソース ジャーマンポテト キャベツのシーザーサラダ みそ汁 果物	パインケーキ	552	3.1
30	金	ご飯 サバのごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 オクラと豆腐のサラダ すまし汁 果物	中華風蒸しパン	502	3.0
31	土	ポークカレー 車麩の卵とじ 白菜の梅和え コンソメスープ 果物	フルーツ ヨーグルト和え	454	3.8

5月



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

春になると鮮やかな黄色い花を咲かせる菜の花。見て楽しむだけでなく、食べてもほろ苦い春の味ですね。

特定の野菜をさすのではなく、アブラナ(油菜)、コマツナ(小松菜)、ハクサイ(白菜)、ダイコン(大根)などのアブラナ科の花を総称して「菜の花」といいます。

つぼみの部分も食べられますが、つぼみには花を咲かせるための養分が豊富。カリウムやカルシウム、マグネシウムや鉄などのミネラルを多く含みます。また、ビタミンCや体内でビタミンAに変わるβ-カロテンも豊富な栄養価の優れた野菜です。

