

2021年5月 予定昼メニュー表

日	曜日	献立名	使用している食品					
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
6	木	ポーク粒マスタード焼き ひじき煮 ごはん 味噌汁	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	わかめ ひじき	にんじん	玉ねぎ	ごはん さとう	油 マヨネーズ
7	金	昔ながらのオムライス 大きな肉団子 豆と野菜のスープ	卵 ウィンナー ベーコン 肉団子 いんげん豆		人参	たまねぎ マッシュルーム レタス	ごはん	マーガリン
10	月	豚肉のお好み焼き風 卵とし ごはん 味噌汁	豚肉 卵 さつま揚げ	青のり	小松菜 人参 スナップえんどう	きゃべつ たまねぎ しいたけ えのき	ごはん	マヨネーズ
11	火	しらす丼 青菜のお浸し 豚汁	豚肉 豆腐 うず揚げ しらす 卵	のり	小松菜 人参	大根 ごぼう	ごはん 里芋	油 ごま
14	金	白身魚のカレー風味揚げ 肉じゃが ごはん 味噌汁 フルーツ	ホキ 豚肉 枝豆	わかめ	ほうれん草 人参	きゃべつ サニーレタス たまねぎ えのきたけ キウイフルーツ	ごはん フリッター粉 じゃがいも しらたき	油 ごま油
17	月	とんかつお楽しみソース 辛子和え ごはん 味噌汁	とんかつ		菜花 トマト	きゃべつ 水菜 えのき	ごはん マカロニ	油 マヨネーズ
18	火	麻婆豆腐 若鶏の唐揚げ ごはん 中華スープ	豚肉 豆腐	わかめ	人参	たまねぎ しいたけ ねぎ 生姜 にんにく きゃべつ コーン	ごはん 片栗粉 春雨	油 ごま油
19	水	シーフードフライ&グラタン なすとかぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 メロンゼリー	エビ ホタテ イカ 豆腐 ウィンナー	チーズ	かぼちゃ 人参 いんげん	たまねぎ ねぎ きゃべつ 茄子 コーン メロン	ごはん マカロニ	油 マーガリン
20	木	明太スパゲティ チキンチーズ大葉巻きフライ パン	鶏肉	チーズ のり	大葉	きゃべつ	スパゲティ パン パン粉	油
21	金	チキン南蛮 小松菜海苔和え ごはん 味噌汁	鶏肉	のり佃煮	人参 ほうれん草	レタス サニーレタス きゃべつ しめじ レモン ねぎ なめこ	ごはん マヨネーズ	油
24	月	回鍋肉 豆腐サラダ ごはん 中華スープ	豚肉 豆腐	わかめ	ピーマン 赤パプリカ 人参	きゃべつ だけのこ レタス 玉ねぎ ねぎ コーン	ごはん ごま油 ごま	油
25	火	チキンチーズカツ 根菜煮 ごはん 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ウィンナー ちくわ うずあげ		人参	きゃべつ サニーレタス きゅうり コーン ちやし オレンジ	ごはん こんにゃく	油
26	水	豚バラオyster炒め ブロッコリー青しそ和え ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ		ピーマン ブロッコリー 小松菜	きゃべつ ねぎ 玉ねぎ	ごはん ごま油	油
27	木	テリマヨチキン 湯豆腐 ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐		ほうれん草	きゃべつ レッドキャベツ 貝割れ大根 生姜 ねぎ えのき	ごはん ポテト	マヨネーズ
28	金	牛すき焼き さつまいも大学芋風 ごはん 味噌汁	牛肉 焼き豆腐	わかめ		白菜 ねぎ えのき ごぼう	ごはん さとう さつまいも こんにゃく	ごま
31	月	ポークパン焼き チーズサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 卵 ウィンナー	チーズ	小松菜	きゃべつ サニーレタス 玉ねぎ なめこ	ごはん パン粉 小麦粉 スパゲティ	オリーブ油

新学期がスタートして約1か月、新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？

心も体も健康に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大事です
朝はしっかり食事をして、さわやかに一日をスタートしましょう。

※主な食材料名は食品の栄養的特徴(働き)により、6つの食品群に分けています。
※食材の都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。