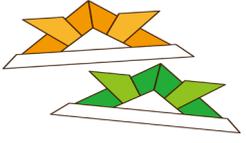


5 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付)は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土	
1 ご飯 タラの香草焼き 又は鶏の香草焼き ほうれん草としめじの和え物 味噌汁 524 キロカロリー	2 ご飯 豚肉の生姜炒め 五目煮豆 味噌汁 657 キロカロリー	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 お休み	
8 ご飯 ハンバーグ スパゲティーサラダ 味噌汁 769 キロカロリー	9 ご飯 チキン南蛮 厚揚げの煮物 味噌汁 856 キロカロリー	10 ご飯 味噌ラーメン 多菜包子 果物 800 キロカロリー	11 ご飯 麻婆豆腐 キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ 695 キロカロリー	12 ご飯 鰯の照り焼き 又は鶏肉の照り焼き じゃが芋の金平 そうめん汁 700 キロカロリー	13 ご飯 スコッチエッグ 切干大根の煮物 味噌汁 781 キロカロリー	
15 ご飯 赤魚のホイル焼き 又はメンチカツ ニラの卵とじ 味噌汁 584 キロカロリー	16 ご飯 揚げだし豆腐 肉じゃが 味噌汁 858 キロカロリー	17 ご飯 鶏つくねの照り焼き 山芋とオクラの和え物 味噌汁 果物 604 キロカロリー	18 ご飯 天ぷら盛り合わせ くらげと胡瓜の酢の物 味噌汁 720 キロカロリー	19 ピースご飯 きつねうどん キャベツの酢味噌和え ジュース 901 キロカロリー	20 お休み	
22 ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁 590 キロカロリー	23 ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ カフェオレ 869 キロカロリー	24 ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 880 キロカロリー	25 ご飯 鮭のタルタル焼き 又はオムレツ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 583 キロカロリー	26 ご飯 チャンポン 揚げ物 果物 1087 キロカロリー	27 ご飯 回鍋肉 竹輪とコンニャクの金平 味噌汁 632 キロカロリー	
29 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 936 キロカロリー	30 ご飯 冷やし中華 高野豆腐の煮物 果物 772 キロカロリー	31 ご飯 鯖の塩焼き 又は鶏の塩麴焼き 春雨の酢の物 豚汁 735 キロカロリー				

☆ 栄養一口メモ ☆ ~疲労回復について~
 疲労回復には、エネルギー源の糖質と一緒に**ビタミンB1**を摂ることを意識しましょう！
 糖質を多く含む食材…穀類(ごはん、パン、麺類)、じゃが芋、南瓜
 ビタミンB1を多く含む食材…豚肉、大豆製品(豆腐、納豆など)
 さらに、ニラやんにく、ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂ると
 効率よく**ビタミンB1**が吸収されます。

