

	5月7日 (月)	5月8日 (火)	5月9日 (水)	5月10日 (木)	5月11日 (金)	5月12日 (土)
主食	ごはん	ガーリックピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	メンチカツ かぼちゃコロッケ	タンドリーチキン	豚肉と厚揚げの オイスター炒め	かじきのピカタ スコッチエッグ	豚肉の生姜焼き	
	花野菜のミモザサラダ	かぼちゃと ズッキーニのグリル	かぼちゃサラダ	鶏肉と野菜の煮物	マカロニアラビアータ	
	セロリとエリンギのソテー	漬物	小松菜と切干大根の ポン酢和え	ひじきと枝豆の コンソメソテー	カリフラワーのツナ和え	
	厚揚げと枝豆の葛あん		たけのこツナの煮物	舞茸と人参のピリ辛ラー油	野菜コロッケ	
エネルギー	839 kcal (P)20.5 (F)29.3 塩分2.9	776 kcal (P)28.6 (F)29.6 塩分2.8	752 kcal (P)29.8 (F)19.1 塩分2.2	877 kcal (P)33.9 (F)29.3 塩分3.4	868 kcal (P)28.3 (F)24.5 塩分2.0	

	5月14日 (月)	5月15日 (火)	5月16日 (水)	5月17日 (木)	5月18日 (金)	5月19日 (土)
主食	ごはん	チキンソースカツ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	煮込みハンバーグ	春雨の中華炒め	八宝菜	鶏肉のごまみそ焼き	ポークチャップ	鶏肉とカシューナッツの 中華炒め
	鶏肉のごまドレ和え	いんげんと さつま揚げの金平	ごぼうサラダ	人参のしりしり	スパゲティーサラダ	小籠包
	きゅうりとメンマの ピリ辛和え	青りんごゼリー	野菜つみれと大根の煮物	キャベツの塩昆布和え	ほうれん草の和え物	白菜とみつばのお浸し
	厚焼卵・漬物		ポテトチリソテー	アスパラとウインナーの マスタードソテー	チーズ春巻き 漬物	ビーフカレーソテー
エネルギー	722 kcal (P)27.2 (F)19.1 塩分3.4	823 kcal (P)25.7 (F)26.2 塩分2.7	771 kcal (P)31.3 (F)19.4 塩分2.3	706 kcal (P)26.5 (F)23.2 塩分1.7	891 kcal (P)32.5 (F)31.2 塩分3.7	882 kcal (P)30.9 (F)25.0 塩分2.6

	5月21日 (月)	5月22日 (火)	5月23日 (水)	5月24日 (木)	5月25日 (金)	5月26日 (土)
主食	ごはん	高菜チャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	スパニッシュオムレツ ミニハムカツ・ミニハンバーグ	豚肉の竜田揚げ	鮭のムニエル	鶏肉のソテー コーンクリームソース	豚肉と根菜の甘辛炒め	
	チリコンカン	ちくわとマヨネーズ炒め	マセドアンサラダ	オニオンリング ポテトもち	肉シューマイ	
	えびグラタン	もやしとハムのナムル	チンゲン菜の旨塩和え	アスパラのフレンチ和え	きゅうりとめかぶの ネバネバ和え	
	キャベツの柚子風味和え		セロリと鶏挽のバジル和え	人参のしりしり	カリフラワーのフレンチ和え	
エネルギー	844 kcal (P)28.5 (F)27.2 塩分4.0	837 kcal (P)30.1 (F)35.0 塩分3.5	733 kcal (P)28.5 (F)22.1 塩分2.4	960 kcal (P)28.9 (F)35.1 塩分2.9	787 kcal (P)30.1 (F)23.0 塩分2.8	

	5月28日 (月)	5月29日 (火)	5月30日 (水)	5月31日 (木)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	回鍋肉	豚肉の塩炒め	味噌カツ	ガリパタチキン
	春雨サラダ	スナップエンドウと わさびのマヨ和え	ツナサラダ	れんこんサルサ
	切干大根の甘酢和え	苺ムース	かぶときゅうりの梅肉和え	ひじきと枝豆の胡麻和え
	蓮根と枝豆のふっくら揚げ 漬物	揚げ茄子の生姜醤油和え	白身フライ	南瓜の煮物 味付け山くらげ
エネルギー	717 kcal (P)26.0 (F)17.1 塩分2.7	814 kcal (P)26.4 (F)31.5 塩分1.7	907 kcal (P)36.4 (F)26.2 塩分2.3	790 kcal (P)24.1 (F)19.2 塩分3.2



食TOPICS!

薬いらず? 緑茶の効能・効果が最強すぎる!

日本人に永く愛飲されている「緑茶」。最近では、渋みの少ない飲みやすい緑茶が販売されるようになるなど、進化してきますね。

緑茶には抗酸化物質のフラボノイドや、カテキン・ポリフェノール・ビタミンCが含まれています。

“最強のドリンク”である緑茶の効能を簡単にまとめてみました。

- ① 心臓病リスクの軽減
- ⑦ 記憶力の向上
- ⑬ 口臭予防
- ② 免疫力アップ
- ⑧ ガン予防
- ⑭ 眠気覚まし
- ③ 肥満撃退
- ⑨ 食中毒の予防
- ⑮ 成人病予防
- ④ ボケ防止
- ⑩ 虫歯予防
- ⑯ ストレス解消
- ⑤ 糖尿病予防
- ⑪ 動脈硬化や脳卒中予防
- ⑰ 二日酔い予防
- ⑥ コレステロール値の低下
- ⑫ 抗インフルエンザ作用

