



# 5月分献立予定表

平成30年

LEOC食堂

若葉が目まぶしく感じられる季節になりました。空にはこいのぼりも元気に泳ぎ、あぜ道にはれんげやタンポポがかわいく咲いています。

新学期が始まって1ヶ月がたちましたが、新しい環境にもうなれましたか？気候がよくなると、からだがかんたん成長します。しっかり食べて丈夫なからだを作しましょう！

	6日	7日	8日	9日
朝食	スライスパン ミネストローネ ツナとコーンのサラダ Kcal	スライスパン ミネストローネ ツナとコーンのサラダ 788 Kcal	味噌汁 盛り合わせ 大根の炒め煮 632 Kcal	スライスパン チョコフレーク ポテトとベーコンのソテー 710 Kcal
昼食	つけ麺 たら唐揚げ もやしと若布の和え物 Kcal	つけ麺 たら唐揚げ もやしと若布の和え物 574 Kcal	若布ご飯 けんちん汁 蓮根はさみ揚げ 青菜とツナの和え物 758 Kcal	ビビンバ 一口アジフライ キャベツと水菜のサラダ 794 Kcal
夕食	ロコモコ丼 ヒヨコ豆のシーザーサラダ オニオンスープ 987 Kcal	ポークソテーオニオンソース 肉じゃが 味噌汁 1007 Kcal	白身魚の天ぷらチリソースかけ 回鍋肉 春雨スープ 1183 Kcal	グラタン メンチカツ カラフルマリネ タマゴスープ 1032 Kcal

	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝食	味噌汁 目玉焼・サラダ 納豆 696 Kcal	スライスパン フルーツヨーグルト エッグサラダ 722 Kcal	味噌汁 ミートボールサラダ 豆腐リング 700 Kcal	味噌汁 鯖の味噌煮 ひじき煮付 664 Kcal	スライスパン 玄米フレーク ウインナーサラダ 721 Kcal	味噌汁 笹かまの磯辺揚げ 春キャベツと油揚げの卵とじ 750 Kcal	スライスパン コーンスープ チーズインハンバーグ 768 Kcal
昼食	肉ちゃんこ 南瓜コロッケ サラダ 755 Kcal	チャーハン ミニチキン南蛮 生野菜 スープ 745 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート 700 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート 664 Kcal	麻婆豆腐 ミニ春巻 胡瓜のさっぱり和え 807 Kcal	スープスパゲティ ハムカツ 生野菜 743 Kcal	冷し中華 ササミ梅シソ揚げ キャベツとレタスのサラダ 677 Kcal
夕食	鮭のムニエル 豚肉と野菜のニンニク炒め 味噌汁 グレープフルーツ 970 Kcal	味噌カツ 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 1125 Kcal	ハヤシライス カニクリームコロッケ ツナサラダ ヨーグルト 1052 Kcal	焼肉丼 温泉卵 和え物 味噌汁 893 Kcal	豚肉のフロパンス風 カレーツナじゃが 味噌汁 1044 Kcal	鶏肉の唐揚げ 大根南蛮煮 味噌汁 オレンジ 999 Kcal	ねぎとろ丼 豆腐の煮物 味噌マヨ和え 味噌汁 824 Kcal

	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝食	味噌汁 フランクフルトサラダ 野菜の五色揚げ 733 Kcal	スライスパン コーンフレーク マゼドアンサラダ 721 Kcal	味噌汁 炒り卵 納豆 692 Kcal	味噌汁 ししゃも 白滝ソテー 656 Kcal	スライスパン パンフキンスープ マカロニケチャップ炒め 805 Kcal	味噌汁 ツクネ串 金平牛蒡 686 Kcal	スライスパン フルーツグラノーラ ジャーマンサラダ 772 Kcal
昼食	じゃこご飯 塩カルピメンチ 春雨中華風酢の物 豚肉ともやしの汁 749 Kcal	他人丼 南瓜挽肉サンド キャベツと大根のサラダ 吸い物 753 Kcal	辛味噌うどん ハンペンフライ 和風サラダ 681 Kcal	カレーライス チキンナゲット 生野菜 864 Kcal	とろ卵焼豚丼 温泉卵 スイートコーンフライ 中華スープ 786 Kcal	コーンのピラフ ポテトロール 温野菜 キャベツとベーコンのスープ 844 Kcal	ちゃんぽん麺 焼ギョーザ ヤクルト 693 Kcal
夕食	チキンのグリルトマトソース 五目煮 味噌汁 1019 Kcal	ドリア エビカツ カリカリベーコンサラダ コンソメスープ 1093 Kcal	肉団子甘酢アंकケ 中華風冷奴 スープ 949 Kcal	豚丼 生卵 根菜煮物 味噌汁 1009 Kcal	白身魚フライ 茄子の朝鮮焼 味噌汁 オレンジ 994 Kcal	カツ風煮 ためき豆腐 イカと胡瓜の和え物 味噌汁 1061 Kcal	鶏肉の照焼カレー風味 野菜タッパ 肉じゃが 味噌汁 1031 Kcal

	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	味噌汁 イカ入り揚げ出し豆腐風 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 663 Kcal	スライスパン コーンフロスト ポテトベーコンソテー 728 Kcal	味噌汁 越前卵巻 蓮根金平 642 Kcal	味噌汁 温泉卵 ピーマンソテー 701 Kcal	スライスパン マイグラノーラ ツナとコーンのサラダ 768 Kcal	味噌汁 ハンバーグサラダ ツキコン金平 694 Kcal	ピザトースト ゆで卵 サラダ 743 Kcal
昼食	天津飯 焼肉カルピ風メンチ もやしとワカメの和え物 766 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート 728 Kcal	わさびご飯 豚汁白味噌仕立て 鱈白醤油漬 胡瓜とコーンの和え物 749 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート 701 Kcal	塩バターラーメン 揚げ焼売 生野菜 655 Kcal	肉飯 竹輪の磯辺揚げ キャベツと大根のサラダ かきたま汁 729 Kcal	カレーうどん ササミチーズフライ 野菜ミックスサラダ 691 Kcal
夕食	アジの香草パン粉焼 肉豆腐 大学芋 味噌汁 1060 Kcal	韓国千層餅 小籠包 コールスロー レモンヨーグルト 894 Kcal	油淋鶏 魚河岸揚げのアंकケ 中華スープ 1040 Kcal	ハンバーグケチャップソース ジャノメサラダ キャベツとベーコンのスープ 1005 Kcal	かき揚げ天丼 里芋の煮物 卵豆腐 吸い物 959 Kcal	豚肉粒マスタード焼 あぶ玉 味噌汁 オレンジ 1058 Kcal	銀鱈の照焼 大根と鶏肉の煮物 南瓜サラダ 味噌汁 959 Kcal

	31日
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 ひじきとエノキの炒り煮 658 Kcal
昼食	オムハヤシ 白身魚フライ 水菜入りサラダ 848 Kcal
夕食	エスニック風グリルチキン 肉じゃが スープ グレープフルーツ 1089 Kcal

## 夏も近づく八十八夜

八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。「夏も近づく八十八夜」と茶つみの歌にもあるように、新茶の香り高い季節になります。このころのお茶は若芽の渋みが少なく、葉にも養分がのってうま味・香りともに最高のものです。カフェイン、ビタミンなども多く含まれています。

日本茶はビタミン類が豊富で、からだによいことはよく知られています。また、渋みや苦味のもととなるタンニンにも多く効果があります。老化を抑えたり、最近ではがん予防にも効果があるという報告もあります。



新茶をおいしく味わうには

普通より低め(50~60℃)のお湯で時間をかけてゆくと入れましょう。



\*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。\*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。  
\*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。\*朝食には毎日牛乳が付きまます。  
\*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)