

🇯🇵 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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 魚のムニエル 和風スパサラ 味噌汁	味ご飯 かき揚げうどん 山芋の梅和え 果物	憲法記念日	みどりの日	子どもの日	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳
525 キロカロリー	903 キロカロリー				982 キロカロリー
8	9	10	11	12	13
ご飯 鶏天 ほうれん草としらすの和え物 味噌汁	ご飯 チャンポン 春巻き 果物	ご飯 和風ハンバーグ 五目金平 味噌汁	三色丼 揚げだし豆腐 中華スープ ジュース	ご飯 魚の西京焼き じゃが芋の金平 すまし汁	休み
800 キロカロリー	957 キロカロリー	629 キロカロリー	852 キロカロリー	518 キロカロリー	
15	16	17	18	19	20
ご飯 豚肉のピカタ 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 焼き魚 袋煮 豚汁	中華おこわ ざるそば 野菜の天ぷら 果物	ご飯 鶏ソテーおろしソースかけ 大豆の風味和え 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ シュウマイ ワカメスープ	サンドイッチ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳
669 キロカロリー	817 キロカロリー	647 キロカロリー	672 キロカロリー	600 キロカロリー	845 キロカロリー
22	23	24	25	26	27
ご飯 冷やし中華 じゃが芋のそばろ煮 ジュース	ご飯 魚のネギ味噌焼き 蓮根の金平 そうめん汁	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとハムのサラダ 味噌汁	ハヤシライス ベーコンポテト焼き 野菜サラダ 果物	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	休み
832 キロカロリー	567 キロカロリー	811 キロカロリー	793 キロカロリー	635 キロカロリー	
29	30	31			
ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ みぞれ汁	ご飯 茄子のはさみ揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 白身フライ 厚揚げの煮物 卵スープ			
855 キロカロリー	606 キロカロリー	753 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、ニラやにんにく、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。

