

	日	月	火	水	木	金	土	日
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
朝食	おじや ピルクル ぜんまいの煮物	かに雑炊 ピルクル うまい菜と 蛭皮たけのこの和え物	おじや ピルクル ぜんまいと竹輪の 田舎煮	かに雑炊 ピルクル じゃが芋の ほくほく煮	おじや ピルクル ふきの煮物	かに雑炊 ピルクル 大根のそぼろかけ	おじや ピルクル 青梗菜の炒め煮	おじや ピルクル 大根の 練りみそかけ
	♪開園祭♪ オムライス コンソメスープ ポテトサラダ	ごはん 牛乳 餃子 えび団子の 炊き合わせ ブロッコリー 菜種和え	♪おはぎ♪ おはぎ ココア ホキの韓国風 照り煮 れんこん饅頭 オクラの中華和え	ごはん 牛乳 豚と大根の甘辛煮 ゴーヤチャンプル 青梗菜の 菜種和え	ごはん コーヒーマル 赤魚の煮付け 高野と海老の 卵とじ 白菜とメンマの 和え物	ごはん 牛乳 ビビンバ風 牛カルビ 揚げ出し豆腐 長芋の 柚子かつお和え	ごはん ミルクティー ポークビーンズ ブロッコリーサラダ さつま芋の オレンジ煮	ごはん 牛乳 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの 和え物
おやつ	ピーチパフェ	ミックスフルーツ ゼリー	ヨーグルト	ミルクプリン	キャラメルプリン	コーヒーマルク ゼリー	マロンプリン	かぼちゃプリン
夕食	海老天そば <代替食の方> 海老天ぷら 筍の姿煮	ごはん 味噌汁 (豆腐・しめじ) カレー風味 麻婆豆腐 かぼちゃと 刻み昆布の煮物	ごはん 味噌汁 (ねぎ・ワカメ) 五目野菜肉団子の 黒酢あん ミルクポテト	ごはん 味噌汁 (豆腐・えのき) 鮭のムニエル 茄子のクリーム煮	ごはん 味噌汁 (ねぎ・しめじ) チキンカレー いわしだんご 香草和え	ごはん 味噌汁 (麩・三つ葉) 鯖の味噌煮 ほうれん草と 蒲鉾の和え物	ごはん 味噌汁 (芋・ワカメ) オムレツ デミソース ソーセージと 野菜ソテー	ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) 塩焼き鳥 菜の花の 和風和え
	栄養価	1241kcal、食塩7.2g	1240kcal、食塩5.8g	1570kcal、食塩6.7g	1421kcal、食塩5.6g	1332kcal、食塩7.5g	1478kcal、食塩6.4g	1470kcal、食塩4.9g

♪八十八夜♪

5月2日は「八十八夜」 立春から数えて八十八日目

八十八夜の頃は、お茶の新芽が出そろそろ時期です。

この時期に摘まれたお茶は「新茶」または「一番茶」として珍重されます。

新茶にはカテキン、ビタミン、テアニンなど有効成分がたっぷりと含まれ

うまみがあり、香りもよいのが特徴です。



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています

ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>