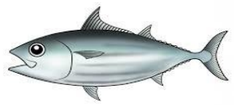
●旬の食材

かつお 

ニラ

そら豆

グリンピース

キヌサヤ

アスパラ

かわちばんかん

●空豆
空豆は茹でるのが一般的ですが、フライパンやグリルでサヤごと7～8分焦げ目が付くくらい焼いてから、むいて塩を振って食べるのもおいしいです。サヤのまま焼くとサヤの中が蒸し焼き状態になって、旨みや甘みが凝縮されて、香りも楽しめます。

★エール
ヤクルトに似た飲み物で、後味がすっきりとしています。
愛媛大学医学部の管理栄養士が監修して開発されたもので、1本に「カルシウム・食物繊維・イソフラボン・ビタミンD・L-カゼイン乳酸菌」の5種類の栄養素などが含まれています。

●5月13日（金）
療育班リクエスト
麦ご飯
豚カツと生野菜
パンプキンサラダ
ケーキ

	1（日）		2（月）		3（火）		4（水）		5（木）		6（金）		7（土）		8（日）	
朝食	フレンチトースト レーズンパン コーヒー ヨーグルト みかん缶	エネルギー542kcal	ご飯 みそ汁（油あげ　玉ねぎ　さつまいも　ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 カニカマ きんとき煮豆 味付けのり	エネルギー473kcal	テーブルロール あんパン オムレツと温野菜（ブロッコリー） コンソメスープ （玉ねぎ　にんじん　ねぎ　わかめ） コーヒー牛乳	エネルギー602kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ　キャベツ　にんじん　わかめ　ねぎ） さつま揚げ 小魚佃煮 べったら漬け	エネルギー565kcal	お茶漬け 塩さけ かまぼこ たくあん ★エール	エネルギー477kcal	ご飯 赤だし（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ふ） 明太子 じゃこ天 しば漬け 納豆	エネルギー496kcal	テーブルロール チーズロール ハムエッグと温野菜（ブロッコリー） コーンスープ（牛乳　クリームコーン） まめぴよ豆乳	エネルギー585kcal	ご飯 みそ汁（豆腐　油あげ　えのき　ねぎ） 塩さば かにかま 白菜漬け のり佃煮	エネルギー498kcal
昼食	すき焼き丼 （米　牛肉　焼き豆腐　白菜　にんじん　ごぼう　京ねぎ　糸こんにゃく） 三色和え（ごま　ハム　もやし　きゅうり） みそ汁（油あげ　ほうれん草　しめじ　玉ねぎ）	エネルギー700kcal	ご飯 スクエアバーグと温野菜 （ズッキーニ　にんじん） ポテトサラダ （ハム　卵　じゃがいも　きゅうり　玉ねぎ）	エネルギー819kcal	チャンポンラーメン（中華めん　豚肉　キャベツ　にんじん　もやし　玉ねぎ　コーン　ねぎ） 肉しゅうまいと温野菜（アスパラ） たまご豆腐（たまご豆腐　かいわれ）	エネルギー711kcal	ご飯 エビフライとイカフライと生野菜（サニーレタス　赤玉ねぎ　レタス） 酢の物（ちりめん　かまぼこ　きゅうり　大根　にんじん　わかめ）	エネルギー878kcal	カレーライス（米　押し麦　牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　福神漬け　らっきょう） ツナサラダ （ツナ　きゅうり　トマト　玉ねぎ　大根） 牛乳（低脂肪乳）　りんごゼリー	エネルギー806kcal	ご飯 スパイシーチキンと温野菜 （ズッキーニ　にんじん） フレンチサラダ （ハム　レタス　きゅうり　りんご　干ぶどう）	エネルギー718kcal	麦ご飯　みそ汁（わかめ　ふ　ねぎ） あじフライのタルタルソースかけと生野菜 （あじ　卵　キャベツ　赤ピーマン　かいわれ） 五目煮豆（大豆　鶏肉　にんじん　こんにゃく　ごぼう　昆布　干しいたけ）	エネルギー808kcal	きつねうどん （うどん　油あげ　かまぼこ　ねぎ） ちくわの磯辺揚げと温野菜（ブロッコリー） 大根なます（大根　にんじん　きゅうり　きくらげ）	エネルギー766kcal
夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ（卵　豆腐　鶏肉　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　干しいたけ　グリンピース　ブロッコリー） 青菜のピーナッツ和え （ピーナッツ　ちくわ　小松菜　にんじん　もやし）	エネルギー740kcal	ご飯 豚キムチ炒め（豚肉　キムチ　白菜） ヨーグルト和え （ヨーグルト　きゅうり　りんご　セロリ　干ぶどう）	エネルギー751kcal	麦ご飯　けんちん汁 （豆腐　油あげ　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ） さばのごま焼きと温野菜 （さつまいも　ブロッコリー） 大根のそぼろ煮 （豚肉　大根　グリンピース）	エネルギー751kcal	ご飯 豚肉の塩麹焼きと温野菜 （アスパラ　なす） にんじんシリシリ （卵　ごま　にんじん　いんげん）	エネルギー838kcal	ご飯 さわらのつつみ焼き（さわら　しいたけ　しめじ　えのき　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　レモン） ひじき豆腐 （鶏肉　豆腐　にんじん　ひじき　グリンピース）	エネルギー829kcal	ご飯 ホイコーロー炒め （豚肉　ニラ　もやし　にんじん　キャベツ） 焼きぎょうざと温野菜（ズッキーニ）	エネルギー687kcal	ご飯 煮豚と温野菜（じゃがいも　アスパラ） きゅうりとツナの酢の物 （ツナ　きゅうり　大根　にんじん　わかめ）	エネルギー786kcal
	9（月）		10（火）		11（水）		12（木）		13（金）		14（土）		15（日）			
朝食			ご飯 赤だし（ふ　豆腐　玉ねぎ　わかめ） ソーセージ 昆布巻き 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー472kcal	テーブルロール ジャムパン 野菜炒め （ハム　キャベツ　ピーマン　にんじん　玉ねぎ） カフェオレ	エネルギー565kcal	ご飯 みそ汁（油あげ　にんじん　たまねぎ　ねぎ） 厚焼き玉子 ウインナー 小魚佃煮 味付けのり	エネルギー510kcal	テーブルロール メロンパン ベーコンエッグと温野菜 （ブロッコリー） パンプキンスープ （牛乳　パンプキンクリーム） まめぴよ豆乳	エネルギー587kcal	お茶漬け 塩さけ ちくわ 昆布佃煮 ★エール	エネルギー475kcal	サンドイッチ （食パン　厚焼き玉子　ツナ　きゅうり） クロワッサン 野菜ジュース もも缶 ヨーグルト	エネルギー633kcal	テーブルロール クリームパン オムレツと温野菜（ブロッコリー） コンソメスープ （ベーコン　玉ねぎ　にんじん　パセリ） オレンジ	エネルギー602kcal
昼食			ご飯　■かわちばんかん さけのパン粉焼きと生野菜 （キャベツ　レッドキャベツ） 切干大根の炒り煮（干エビ　油あげ　切干大根　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー775kcal	麦ご飯 チキン南蛮（鶏肉　レタス　玉ねぎ　ピーマン　にんじん） 小松菜のお浸し （かまぼこ　小松菜　にんじん　もやし）	エネルギー775kcal	■豆ご飯（ご飯　豆　ちりめん） かきたま汁（卵　みつば） はまちの照り焼きと大根おろし 筑前煮（鶏肉　ごぼう　にんじん　干しいたけ　こんにゃく　たけのこ　いんげん）	エネルギー773kcal	ご飯 豚肉のまいたけ炒め（豚肉　玉ねぎ　赤ピーマン　黄ピーマン　しめじ　まいたけ） スパサラダ （スパゲティー　ハム　にんじん　きゅうり）	エネルギー792kcal	療育班リクエスト	エネルギー923kcal	麦ご飯 みそ汁（ふ　玉ねぎ　えのき　わかめ　ねぎ） さばのみそ焼きと温野菜 （黒ごま　さつまいも） 白和え （豆腐　にんじん　こんにゃく　みつば　干しいたけ）	エネルギー786kcal	焼き豚玉子飯（米　焼き豚　卵　焼きのり） えびしゅうまいと温野菜 （ブロッコリー） みそ汁（油あげ　白菜　にんじん　ねぎ）	エネルギー787kcal
夕食			ご飯 鶏肉のチーズ焼きと温野菜（ブロッコリー　にんじん） マカロニの粒マスタードサラダ（マカロニ　ハム　玉ねぎ　きゅうり）	エネルギー866kcal	ご飯 さばのカレー醤油焼きと温野菜（じゃがいも　いんげん） ごぼうサラダ （ごま　ごぼう　にんじん　きゅうり　ハム）	エネルギー751kcal	ご飯 八宝菜（豚肉　えび　いか　うずら卵　きくらげ　はくさい　たけのこ　ピーマン　玉ねぎ　にんじん） ささみとかぼちゃの塩昆布あえ（ささみ　ごま　かぼちゃ　ミニトマト　かいわれ　塩昆布）	エネルギー679kcal	ご飯 クリームシチュー（鶏肉　牛乳　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ブロッコリー） かいわれサラダ （千えび　きゅうり　かいわれ　わかめ）	エネルギー781kcal	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜（かぼちゃ　ズッキーニ） 大豆サラダ （ハム　チーズ　大豆　きゅうり　かいわれ）	エネルギー815kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 （ズッキーニ　にんじん） ■空豆のタルタルサラダ （卵　空豆　玉ねぎ　ミックスベジタブル）	エネルギー907kcal	ご飯 さけの漬菜焼きと温野菜 （じゃがいも　アスパラ） 小松菜のおかか和え物 （かつおぶし　小松菜　にんじん　しめじ）	エネルギー773kcal

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。
※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。