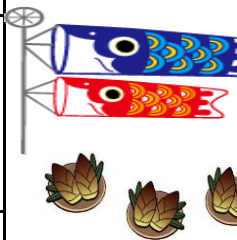


## 新玉ねぎの栄養

玉ねぎは、収穫してから1か月程度乾燥させて出荷しますが、新玉ねぎは、3月から4月末に収穫直後のものを指します。なので、実が柔らかく辛みもすくないのですが、日持ちがしないのも特徴です。この時期の玉ねぎはサラダやマリネなど生で食べることができます。生で食べることで、玉ねぎに含まれる血液サラサラ効果がさらに高まります。お試しあれ

水	木	金	土				
1	2	3	4				
ごはん すまし汁 かつおのたたき 車麩の煮付け 菊とほうれん草の浸し 洋ナシ缶	肉生姜そうめん もやしのナムル ミックスフルーツ 野菜ジュース	ちまき すまし汁 にしんと野菜の煮つけ 酢みそ和え いちご 白菜の塩昆布和え	ごはん 味噌汁 鶏の南蛮漬け うどの胡麻酢和え 黄桃缶 しらすおろし大根				
カフェオレ 紅茶ムース	ミルクティ チーズケーキ	ポカリスエット 笹団子	紅茶 どら焼き				
5	6	7	8	9	10	11	
たけのご飯 味噌汁 炒り鶏 ワサビ和え 白桃缶 酢の物	ごはん 味噌汁 赤魚の中華蒸し ピーナツ和え オレンジ ザーサイの和え物	菜飯 味噌汁 肉団子のスープ煮 和風サラダ 洋ナシ缶 わらびのマヨネーズ和え	豚丼 味噌汁 胡桃和え オレンジ なめこの酢の物	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 春雨の酢の物 パイン角切 かぶの柚香漬け	タンメン 胡麻酢和え ミニおはぎ 野菜ジュース	レトロ喫茶風メニュー 春キャベツの菜種風 バナナ 福神漬け ワンタンスープ	
水分 おやつ	コーヒー かしわもち	ポカリスエット アップルゼリー	抹茶オレ 南瓜羹	レモネード バナナプリン	ココア 串団子	紅茶 ブルベリームース	カルピス ピーチゼリー
12	13	14	15	16	17	18	
ごはん 味噌汁 天ぷら うどの辛子酢味噌 黄桃缶 キャベツの漬物	やきそば のり酢和え オレンジ 乳酸菌飲料	ごはん きのこスープ とりの唐揚げ 和風サラダ リンゴ角切 キャベツの浅漬け	ごはん 味噌汁 魚のたまりつけ ひじきの炒り煮 バナナ もやしのうめおかか	ごはん 味噌汁 チンジャオロース 白菜のゴマよごし パイン角切 鶏肉のレモン和え	ごはん 味噌汁 鶏のカレー煮 春雨の酢の物 キウイフルーツ 福神漬け	エビピラフ すまし汁 魚と野菜の煮つけ からし和え 黄桃缶	
水分 おやつ	レモンティ 抹茶ようかん	ミルクティ フルーツポンチ	ココア グレープゼリー	コーヒー 抹茶ムース	ポカリスエット 甘酒桜ようかん	カルピス 杏仁豆腐	抹茶オレ しっとりドームケーキ
19	20	21	22	23	24	25	
ごはん 味噌汁 ぶりの照焼 ゼンマイの含め煮 オレンジ かぶの漬物	ごはん 味噌汁 かき揚げ・メンチ 生姜和え バナナ きゃべつおかか和え	ごはん かきたま汁 鶏のレモンソース 切昆布の煮物 オレンジ かぶの漬物	たけのごはん 味噌汁 かれの煮物 かぶ辛子酢味噌 リンゴ角切 オクラのかか和え	<b>創立記念 日特別献 立</b>	ごはん 味噌汁 鱈の南蛮漬け 胡麻みそ和え ピーチゼリー 白菜とパプリカの甘酢和え	ごはん 味噌汁 鰯のみそ焼き じゃが芋の金平 黄桃缶 酢の物	
水分 おやつ	カフェオレ 黒ゴマプリン	レモネード 抹茶ようかん	ポカリスエット わらび餅	レモンティ カルピスゼリー	紅茶 和風デザート	コーヒー ピーチゼリー	カルピス あけぼの羹
26	27	28	29	30	31		
とりそば ピーナツ和え リンゴ角切 ミルミル	チキンライス わかめスープ クリーム煮 ほうれん草胡麻和え 白菜の辛し和え	ごはん 味噌汁 かれの生姜煮 ゆで野菜の酢みそ和え オレンジ ゆかり粉漬け	ごはん わかめスープ ミックスフライ 大根そぼろ煮 白桃缶 かぶの漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ホタテのサラダ 黄桃缶 漬物	カツ丼 わかめスープ もやしのナムル グレープゼリー しその実		
水分 おやつ	ミルクティ 黒蜜ゼリー	コーヒー 梅酒ゼリー	レモネード 白ごま豆乳ゼリー	紅茶 リンゴゼリー	ポカリスエット パバロア(チョコ)	レモンティ ココアケーキ	

# 献立表5月

栃尾デイサービス

センターいずみ苑