



# 予定献立表



## 玄海園

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
<b>朝食</b>	御飯普通盛 味噌汁(ジャガイモ・白菜) 五目煮豆 ふりかけ (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁(南瓜・玉葱) がんもの含煮 のりの佃煮 ( 〃 )	御飯普通盛 味噌汁(ナス・人参) 里芋とベーコンの煮物 しそ昆布 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁(キャベツ・シメジ) 豆ひじき ごま味噌 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁(筍・油揚げ) 鶏みそ 高菜漬 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁(厚揚げ・トマト) 人参のキンピラ しそワカメ (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁(法連草・人参) 五目厚焼き玉子 味の花 (ゆずみそ)
<b>昼食</b>	御飯普通盛 豚肉とうすら卵の煮物 キャベツの梅おかか和え すまし汁(蒲鉾・I/F)	御飯普通盛 鯖の味噌煮 水菜ともやしの和え物 すまし汁(ハクサイ・竹輪)	枝豆ご飯(調・炊) 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーとビートのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	御飯普通盛 肉詰め稲荷の炊き合わせ レモン酢和え (ミ: ツナサラダ) 沢煮椀	御飯普通盛 白身魚の酒蒸し(ポン酢) 五目野菜の味噌煮 キノコ汁	チキンライス(調・炊) カリフラワーのマリネ (ミ: カリフラワーの加熱炒め) レタスのスープ	おにぎり にゅうめん ごぼうのうま煮 ソファール (腎:ゼリー)
<b>間食</b>	牛乳 どら焼き(抹茶) (水羊羹(抹茶))	牛乳 ミックスフルーツ (ヨーグルト)	牛乳 みるく棒 (ゼリー)	牛乳 バナナ (ミルクスイーツ)	牛乳 パイナップル缶 (プリン)	牛乳 紅茶パウンドケーキ (ミルクスイーツ)	牛乳 クリームブッセ (ムース)
<b>夕食</b>	御飯普通盛 鮭のマヨネーズ焼き 茄子のそぼろ煮 すまし汁(大根・小松菜)	御飯普通盛 牛肉と野菜の中華炒め バンバンジー風サラダ 卵スープ	御飯普通盛 鱈の南蛮漬 わらびのお浸し すまし汁(麩・三つ葉)	御飯普通盛 焼き豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の含煮 すまし汁(かぼちゃ・玉葱)	御飯普通盛 豚肉の漬け焼き 法連草のピカタ和え すまし汁(蒲鉾・竹輪)	御飯普通盛 魚の柚子胡椒焼き かぼちゃとひき肉のあんかけ のっぺい汁	御飯普通盛 八宝菜 ひじきのサラダ コンソメスープ
<b>成分</b>	エネルギー 1172 水分 888.6 たんぱく質 56.1	1482 1227.0 67.0	1513 1019.0 60.4	1371 974.8 46.2	1407 1107.2 69.0	1607 1089.3 53.3	1481 1206.9 57.7

## 梅雨入り

新緑が美しい季節が終わると、次にやってくるのは「梅雨」ですね。洗濯物が乾かなかったり家がじめじめしたり…とあまりうれしくない梅雨ですが、農作物の成長には欠かせない季節でもあります。平均的に九州南部地方では5月30日頃から、九州北部地方では6月4日頃から梅雨入りといわれていますが、毎年少し日にちが異なりますので、報道などで確認しても良いかもしれませんね。

