

5

MAY

2022年 月のこんだて



フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。



スマホでもメニューが見られるよ!



ひとくちMEMO

ごぼう

ユーラシア大陸が原産だと言われています。キク科ゴボウ属に分類される多年草で、私たちが食用としているのは根っこの部分になります。葉の部分も食べられるごぼうもあり、「葉ごぼう」として3月から4月にかけて主に関西で栽培されているようです。様々な種類があり、私たちが普段食べているごぼうは「滝野川ごぼう」が派生したものだと言われています。ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれており、野菜の中でもトップクラスだと言われています。



2(月)

MENU
●ごましおごはん
●えびフライ
●フルーツ



エネルギー：419kcal 脂質：11.4g
タンパク質：11.1g 塩分：1.7g

3(火)

けんぽうきねんび
憲法記念日



4(水)

ひ
みどりの日



5(木)

ひ
こどもの日



6(金)

MENU
●おかか
●こんぶごはん
●とうふハンバーグ
●フルーツ



エネルギー：417kcal 脂質：11.0g
タンパク質：12.1g 塩分：1.8g

9(月)

MENU
●しろごはん
●キーマカレー
●フルーツ



エネルギー：416kcal 脂質：11.2g
タンパク質：11.2g 塩分：1.7g

10(火)

MENU
●いちごパン
●メンチカツ
●フルーツ

乳酸菌飲料



エネルギー：427kcal 脂質：11.3g
タンパク質：12.0g 塩分：1.8g

11(水)

MENU
●ごましおごはん
●さかなのてりやき
●フルーツ



エネルギー：396kcal 脂質：9.7g
タンパク質：10.8g 塩分：1.9g

12(木)

MENU
●さげごはん
●ほくほくコロッケ
●フルーツ



エネルギー：412kcal 脂質：12.3g
タンパク質：10.4g 塩分：1.6g

13(金)

MENU
●発芽米入りご飯
●にくとうふ
●フルーツ



エネルギー：409kcal 脂質：11.1g
タンパク質：11.6g 塩分：1.8g

16(月)

MENU
●ひじきごはん
●ぶたにくのしょうがいため
●フルーツ



エネルギー：416kcal 脂質：11.3g
タンパク質：11.5g 塩分：1.7g

17(火)

MENU
●のりごはん
●ハンバーグ
●フルーツ



エネルギー：414kcal 脂質：10.8g
タンパク質：12.1g 塩分：1.8g

18(水)

MENU
●ぎゅうしぐれごはん
●とりにくのからあげ
●フルーツ



エネルギー：423kcal 脂質：11.1g
タンパク質：12.0g 塩分：1.7g

19(木)

MENU
●じゃごごはん
●チキンカツ
●フルーツ



エネルギー：411kcal 脂質：11.5g
タンパク質：10.8g 塩分：1.8g

20(金)

MENU
●しろごはん
●ぎゅうすきに
●フルーツ



エネルギー：399kcal 脂質：10.1g
タンパク質：11.6g 塩分：1.6g

23(月)

MENU
●のりごはん
●とんかつ
●フルーツ



エネルギー：417kcal 脂質：11.7g
タンパク質：11.3g 塩分：1.6g

24(火)

MENU
●発芽米入りご飯
●ポパイカレー
●フルーツ



エネルギー：415kcal 脂質：10.3g
タンパク質：12.6g 塩分：1.6g

25(水)

MENU
●カレーディニッシュ
●フラワーほうせんそう
●フルーツ

デザート



エネルギー：411kcal 脂質：10.8g
タンパク質：11.5g 塩分：1.6g

26(木)

MENU
●こんぶごはん
●ささみフライ
●フルーツ



エネルギー：425kcal 脂質：11.5g
タンパク質：11.8g 塩分：1.7g

27(金)

MENU
●ひじきごはん
●ハンバーグ
●フルーツ



エネルギー：409kcal 脂質：11.8g
タンパク質：12.9g 塩分：1.7g

30(月)

MENU
●おかかごはん
●とりにくのからあげ
●フルーツ



エネルギー：420kcal 脂質：11.3g
タンパク質：11.9g 塩分：1.7g

31(火)

MENU
●しろごはん
●とりにくのからあげ
●フルーツ




エネルギー：405kcal 脂質：11.2g
タンパク質：12.0g 塩分：1.6g

季節の行事

母の日 (ははのひ)

「お母さんに日頃の感謝を伝えましょう」という日です。いつもお母さんへの感謝の気持ちを持つことが大切ですが、普段なかなか面と向かって言う機会のない「ありがとう」を、心を込めて伝えましょう。花を贈るなら赤いカーネーションが一般的ですが、お母さんの好きな花や花言葉などでお花を贈るのか決めるのもいいですね。最近では、生花のみずみずしさ、柔らかさを長く楽しめるプリザーブドフラワーが人気があるようです。花以外にもファッション小物やインテリアグッズなどの贈り物のほか、旅行や食事など家族と一緒に過ごす時間も喜ばれるでしょう。



FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。