



献立だより

令和3年度

5月6日（木）献立紹介

- ・ロコモコ丼
- ・白身魚のバジルチーズ焼き
- ・ポイルフロッキー
- ・コンソメスープ



ロコモコ丼

ハンバーグ・目玉焼き・キャベツで食べ応えあり！
三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)をとることができて、野菜もおいしく食べることができます。

ハワイ料理で有名なロコモコ丼は、ごはんの上にトッピングして食べて下さい。

5月20日（木）献立紹介

- ・オムレツミートソースかけ
- ・フライドポテト
- ・ペペロンチーノ
- ・ドレッシング和え
- ・カレースープ



フライドポテト

春から夏にかけて流通される新じゃがは、みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べることができます。
エネルギーとなる糖質だけでなく、ビタミン B1、ビタミン C、カリウム、食物繊維も豊富に含んでいます。