

2019年

5月メニューカレンダー

5月のワンポイント

免疫力は腸でつくられます!

免疫力の70%を腸内細菌が作っているといわれています。免疫力を高める食品として、野菜・穀類・豆類・果物などが知られていますが、これらの植物性食品は腸内細菌のエサとなつて腸内細菌の数と種類を増やし、結果として免疫力を高めています。



月	火	水	木	金
		1 	2 	3 憲法記念日
6 振替休日	7 おいおいメニュー こいのぼりオムレツ ミートボール てつたっぷりチーズ ふりかけごはん エネルギー:408kcal/たんぱく質:13.5g	8 ポークカレー ひとくちカツ あえもの デザート しるこはん エネルギー:427kcal/たんぱく質:11.5g	9 すぶたふう ぎょうざ サラダ デザート しるこはん エネルギー:419kcal/たんぱく質:10.9g	10 ポークビーンズ おさかな サラダ デザート しるこはん エネルギー:413kcal/たんぱく質:11.8g
13 はっぼうさい しゅうまい きんぴら デザート おかかごはん エネルギー:404kcal/たんぱく質:10.6g	14 アジフライ れんこんのもの おひたし デザート しるこはん エネルギー:411kcal/たんぱく質:11.5g	15 チンジャオロース ちくわてん きりぼしに デザート しるこはん エネルギー:396kcal/たんぱく質:11.8g	16 パンのメニュー ミートソース からあげ サラダ デザート にゅうさんいんりょう エネルギー:439kcal/たんぱく質:12.8g	17 エッグカレー サラダ デザート しるこはん エネルギー:391kcal/たんぱく質:10.1g
20 てづくりメンチカツ ブロッコリー にまめ デザート しるこはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g	21 ポトフ ポテト サラダ デザート しるこはん エネルギー:391kcal/たんぱく質:10.7g	22 てりやきチキン やきそば あえもの デザート ごましおごはん エネルギー:405kcal/たんぱく質:12.2g	23 はるまき マーボー豆腐 ひじきに デザート しるこはん エネルギー:415kcal/たんぱく質:10.9g	24 しょうがやき ナゲット サラダ デザート ふりかけごはん エネルギー:411kcal/たんぱく質:10.4g
27 ぐだくさんカレー サラダ デザート しるこはん エネルギー:415kcal/たんぱく質:10.5g	28 おさかな やさしいため あえもの デザート ふりかけごはん エネルギー:391kcal/たんぱく質:12.4g	29 ハンバーグ ポテト にびたし デザート しるこはん エネルギー:418kcal/たんぱく質:12.2g	30 すきやきふう あつやきたまご にんじんしりり デザート のりごはん エネルギー:384kcal/たんぱく質:11.7g	31 グラタン コロッケ コーン デザート しるこはん エネルギー:410kcal/たんぱく質:11.9g



毎日変わる“美味しい”の笑顔

宅配弁当 **味のち**

おかげ様で創業42年

TEL 048-486-1147 / FAX 048-486-1148
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9~17時

1日の食事摂取基準量(3~5歳児)

	エネルギー	たんぱく質
男子	1400kcal	25g
女子	1250kcal	25g

管理栄養士/平野 裕子
栄養士/鈴木 みお、奥田 恵

お願い

迷子のスプーン・フォークが増えております。お名前だけでなく、幼稚園名もお書きいただくと大変助かります。

仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

Webで弁当カレンダーをダウンロード!

味のち 検索 www.e-aji.co.jp

毎日更新!お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。