

* 栄養一口メモ(栄養料理のご紹介) *

管理栄養士 西尾 久美子

サツマイモご飯

材料

- 米 …………… 2合
- サツマイモ …………… 小1本
- 塩 …………… 少々

作り方

- ① サツマイモを2cm角に切る。
- ② 米を通常通りの水加減にセットし、サツマイモ、塩を入れて炊く。

MEMO

サツマイモは食物繊維がたっぷり！！便秘予防に最適です！

小豆ご飯

材料

- 米 …………… 3合
- 小豆缶 …………… 1缶
- 塩 …………… 少々

作り方

- ① 米を通常通りの水加減にセットする。
- ② 塩と小豆缶を汁ごとに入れて炊く。

MEMO

小豆のかわりに大豆、枝豆でもよい！！

4月の
ランチメニュー

進学、進級 おめでとうございます！
春めく日差しに心もウキウキしますね！
4月のランチメニューをお届けします！

・オムライス
・サラダ
・スープ
・デザート

1日(月)

・麻婆豆腐
・焼売
・中華スープ
・デザート

2日(火)

・サンドイッチ
・サラダ
・スープ
・デザート

3日(水)

・ハヤシライス
・サラダ
・デザート

4日(木)

・鶏肉マヨポン炒め
・おひたし
・みそ汁
・デザート

5日(金)

進級おめでとうランチ
・おいなり、海苔巻き
・紅白かまぼこ
・すまし汁
・デザート

6日(土)

・三色丼
・お浸し
・みそ汁
・デザート

13日(土)

里食堂の日
メニューは
お楽しみ！！

20日(土)

・生姜焼き
・ナムル
・みそ汁
・デザート

27日(土)

*メニューは変更になる場合がございます。