

## 5月8日 ランチインフォメーション

はちみつパン  
牛乳  
春野菜のスープ  
ポークフライオニオンソース  
ミニトマト（2コ）

春野菜のスープに使われているのは、春キャベツ、新たまねぎ、アスパラガスといった春野菜です。春野菜の特徴として、特有の苦味や香りがあります。その苦味や香りの原因は「植物性アルカロイド」という成分が多く含まれているからです。この植物性アルカロイドには、冬の間にたまった老廃物を出してくれる役割があります。



### 調理員さんから一言！

春野菜のスープは、春キャベツや新たまねぎなど季節の野菜のおいしさを伝えるスープになっています。

### 今日のアレルギー

はちみつパン：乳、小麦、大豆  
牛乳：乳  
春野菜のスープ：鶏肉、コンソメ（大豆、鶏肉、豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）  
ポークフライオニオンソース：豚肉、しょうゆ（小麦、大豆）



## 5月18日 ランチインフォメーション

もやしそば  
牛乳  
いかフライ（中濃ソース）  
洋なし

いかは、世界の海におよそ450種類知られています。日本近海にはそのうち140種類確認されています。古くから日本人に親しまれており、低カロリー・低脂肪・高たんぱく質の食材です。よくかんで食べましょう。



### 調理員さんから一言！

もやしそばは、もやしをたっぷり使い、とうもろこしのあるスープがめんと合せてとてもおいしいです。

### 今日のアレルギー

もやしそば：蒸し中華めん（小麦）、ごま油（ごま）、豚肉、がらスープ（鶏肉、豚肉）、中華スープ（大豆、ごま、鶏肉、豚肉）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）  
牛乳：乳  
いかフライ：小麦、大豆、いか



## 5月19日 ランチインフォメーション

カレーライス  
牛乳  
枝豆サラダ  
（パンパンジードレッシング）  
乳酸菌飲料

枝豆サラダには、ひじきが使われています。ひじきは岩場に生育し、太さ3～4mm、長さ0.5～1mくらいに成長します。ちょうど今の時期に収穫が行われています。骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。



### 調理員さんから一言！

サラダは、ひじきや枝豆がドレッシングと合っていて、さっぱりとしています。

### 今日のアレルギー

カレーライス：豚肉、カレー（小麦、豚肉、りんご）、豆乳（大豆）、コンソメ（大豆、鶏肉、豚肉）  
牛乳：乳  
枝豆サラダ：パンパンジードレッシング（小麦、大豆、ごま、りんご）  
乳酸菌飲料：乳

