

月	火	水	木	金
		1	2	3
		<p>ひじき 骨を強くするカルシウム、腸をきれいにする食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>グリーンピースごはん 生のグリーンピースをご飯と一緒に炊き込みます。ほんのりとした塩気とグリーンピースの淡い香りと甘みが口一杯に広がります。</p>	<p>憲法記念日</p> 
6	7	8	9	10
<p>振替休日</p> 		<p>新じゃが 完熟する前の葉と茎が青い段階で収穫されたもので、水分を多く含んでおり、普通のものよりやわらかいです。旬は5~6月です。</p>	<p>トマト 原産地は南米ペルーのアンデス高原です。リコピン、βカロテン、ビタミンCを豊富に含みます。</p> 	
13	14	15	16	17
<p>きしめん 日本の麺類のひとつで、薄くて幅が広いのが特徴です。愛知県の名物です。</p>	<p>魚の南部焼き ごまをたっぷり使って魚を焼きます。岩手県と青森県にまたがる南部地方はごまの産地であり、この名前が付けられています。</p>	<p>ソースかつ丼 福井県を代表するご当地グルメです。ウスターソースベースの甘めのタレで絡めたかつ丼です。</p> 		
20	21	22	23	24
	<p>豚ひじきごはん 豚ミンチ、ひじき、人参などを炒めて味付けし、炊きあがったご飯と混ぜてごまをちらします。味の決め手はオイスターソース！</p>	<p>切り干し大根 大根を細切りにして乾燥させたもので、食物繊維が多く含まれ、整腸効果があります。</p> 		<p>鶏肉のマーメイド焼き 鶏肉をマーメイドとしょうゆに漬け込み、こんがり焼き上げることによって、鶏肉が柔らかくおいしくなります。</p>
27	28	29	30	31
<p>炒り鳥 鶏肉と野菜等の具材を油で炒め、砂糖、しょうゆ、みりんなどで甘辛く味付けした煮ものです。</p>	<p>ひじきと大豆のコロコロサラダ ヘルシーな素材たっぷりです。くどすぎない味噌マヨネーズでいただきます。</p>	<p>かみかみサラダ ごぼう、さきいかの入ったかみごたえのあるサラダです。さきいかを入れることで、旨味がアップします。</p>	<p>ささみ 鶏の両方の手羽に一つずつある「新胸筋」という部分の肉で、たんぱく質が豊富です。</p>	