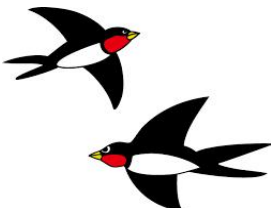


5月 お弁当献立表

5月16日 から 5月31日

管理栄養士のコメント【緑茶】

毎年4月中旬から5月にかけてその年最初の新芽が摘み採られ、「新茶」として市場に出回ります。新茶は、冬の間に蓄えた養分が豊富に含まれるため栄養素が豊富で、渋みが少なく深い旨味が特徴です。お茶にはさまざまな種類がありますが、今回は緑茶について紹介します。茶葉は、チャノキ（ツバキ科）という木の葉を加工したものです。多種多様なお茶がありますが全て同じチャノキの葉を加工しており、製造方法の違いから緑茶（不発酵茶）・烏龍茶（半発酵茶）・紅茶（発酵茶）の大きく3つに分類されます。緑茶は摘み採ってすぐに酸化酵素の働きを止めるため、茶葉本来の緑色が保たれます。緑茶を淹れる時のポイントとして、お湯の温度は、お茶の美味しさを引き出す重要なポイントになります。渋みや苦み成分となるカテキンやカフェインは80度以上の熱湯で溶け出し、旨味成分のテアニンは50度程度のぬるま湯でも抽出されます。お茶の旨味だけを楽しみたい場合は低めの温度で抽出し、健康成分を効果的に摂取したい場合は高温で抽出すると良いでしょう。

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
				助宗タラ天ぷら ひじき炒り煮 ポテトサラダ 昆布豆 289Kcal 脂質12.9g 塩分3.2g	おまかせ メニュー
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
白身香草フライ エビカツ 切干大根 わかたけ煮 500Kcal 脂質23.4g 塩分6.3g	とんかつ 煮物3品 春雨サラダ たまねぎ時雨煮 436Kcal 脂質24.4g 塩分3g	ニシン塩焼き かきあげ 玉子焼き ひじき炒り煮 347Kcal 脂質23.9g 塩分3.1g	ハンバーグ コロッケ 白湯春雨 五目豆煮 483Kcal 脂質25.2g 塩分3.2g	野菜炒め ハムマヨポテトフライ 煮物2品 甘露豆煮 569Kcal 脂質30.3g 塩分5.3g	おまかせ メニュー
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
エビフライ と クリームコロッケ ひじき炒り煮 春雨酢の物 れんこん胡麻和え 417Kcal 脂質23.4g 塩分2.9g	メンチカツ チキントマトオムレツ 小松菜煮浸し 大根サラダ 413Kcal 脂質28.3g 塩分3g	メバル天ぷら と かぼちゃ天ぷら 醤油焼きそば 大根煮浸し 茎わかめの佃煮 345Kcal 脂質21.7g 塩分4.1g	チキンカツ 高野の含め煮 キャベツのごま油炒め 白菜キムチ 338Kcal 脂質18.7g 塩分2.9g	ベーコンポテトフライ ヒレカツ れんこん金平 春雨サラダ 440Kcal 脂質25.8g 塩分3.1g	

* ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・昨今の情勢から仕入が不安定な為、献立が変更になることがあります。

・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区樫谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683