

# 保険健康課の献立紹介



## 5月の献立

- ・ごはん
- ・にら麻婆豆腐
- ・たけのこメンマ
- ・おひたし

旬の食材「たけこの」は、臭みもなく、歯ごたえもよく、おいしく食べることができます。ほどよい味付けの”めんま”にすることで、そのままでも美味しく、他の料理に加えてアレンジすることもできる万能献立です。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～