



予定献立表

ヴィラ梅光



	4月26日 (月)	4月27日 (火)	4月28日 (水)	4月29日 (木)	4月30日 (金)	5月1日 (土)	5月2日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・茄子) ごぼうの煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (明太子) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・えのき) 筑前煮 長芋の山葵サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・油揚げ) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) 豆ひじき くるみ小女子 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・巻き麩) 南瓜のとりそぼろ煮 豆と根菜の胡麻サラダ 桜大根 牛乳	パン コーンスープ 里芋のクリーム煮 オレンジ 牛乳
昼食	御飯 鮭の酒蒸し 三色野菜の和え物 帆立の味噌汁 水ようかん	御飯 ハンバーグ サーモンのフレンチサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー	五目塩焼きそば 餃子 生姜スープ りんごのコンポート	御飯 イカ団子の中華炒め 胡瓜の明太サラダ 春雨の清し汁 ジョア (ブルーベリー)	御飯 豚肉の塩だれ炒め もやしとピーマンの辛子和え 梅そうめん汁 プリン	御飯 カレーの明太焼き 大根のゆかり和え 清し汁 (はんぺん) 水ようかん (芋)	御飯 肉団子の柚子風味煮 かにかまと帆立の酢の物 とろろ味噌汁 アセロラのゼリー
夕食	桜の炊き込みごはん 豚肉とじゃが芋の味噌炒め 春雨サラダ~梅風味~ 茶そば汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯 西京焼き 高菜入りビーフン 海老つみれ汁 お漬物 (つぼ漬け) どらやき	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ (バジル風味) 南瓜のクリームチーズ和え 清し汁 (てまり麩) 桜大根	麦ご飯 牛肉の時雨煮 ポテトサラダ なめこの清し汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 銀鱈のみりん焼き しらす入り酢の物 オクラの味噌汁 しそ昆布 マドレーヌ	赤飯 鶏肉のくわ焼き 海老とアスパラのサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 白身魚の酒蒸し 小松菜のツナ炒め 豆腐のくず汁 お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー(kcal) 1313 水分(CC) 936.1 たんぱく質(g) 56.2 食塩相当量(g) 7.5	1432 944.7 56.5 6.1	1469 746.3 57.5 6.0	1557 871.2 61.1 5.5	1401 765.7 60.7 5.7	1515 1043.2 57.9 6.4	

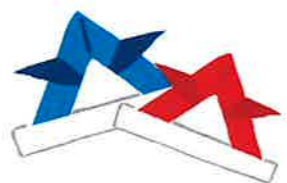


五月晴れていつのこと?

「五月」 [サツキ] は旧暦・陰暦の呼称です。「旧暦5月 (今の6月) が梅雨のころにあたるころから、もともと「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」「梅雨の合間の晴天」を指しました。ところが、時がたつにつれ誤って「新暦の5月の晴れ」の意味でも使われるようになり、この誤用が定着しました。言葉は時代の流れと共に変わって行くのですね。

もうすぐ気温、湿度の高い日が続く時期がやってきます。水分の補給をこまめに行いましょう!!



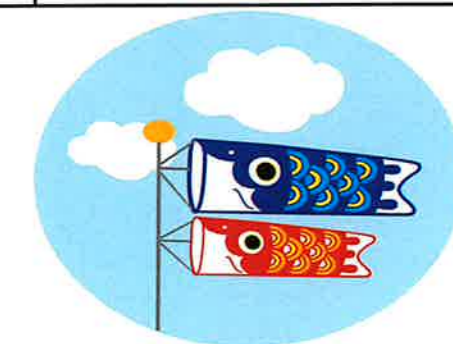


	5月3日 (月) 憲法記念日	5月4日 (火) みどりの日	5月5日 (水) こどもの日	5月6日 (木)	5月7日 (金)	5月8日 (土)	5月9日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・油揚げ) ひじきの煮物 ところ天 お漬物 (つぼ漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・大根) 大豆の五目煮 筍の土佐煮 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 もずく 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳 泉月御膳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・えのき) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 蓮根と大豆のトマト煮 ゴールデンキウイ 牛乳
昼食	御飯 鮭の黄金焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (麩) マンゴープリン	茶そばの冷やしぶっかけ もやしの和え物 梅風味清し汁 みかんゼリー	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ア`カ`と豆のサラダ なめこ味噌汁 フルーツ (バナナ)	御飯 白身魚の磯風味焼き ごぼうサラダ 鯛のつみれ汁 チョコババロア	ピースご飯 梅しそミルフィーユどんかつ 胡瓜と海老の酢の物 香の物 (沢庵・野沢菜漬け) 味噌汁 (豆腐・麩) びわ杏仁	御飯 海鮮と野菜の炒め物 さつま芋サラダ かき玉スープ ショア (マスカット)	御飯 牛肉とキノコのオムレツ炒め オクラの塩昆布和え ママのスープ ティラミス
夕食	麦ご飯 豚肉ときくらげの炒めもの さつま芋のゆず煮 もずくの清まし汁 たくあん	麦ご飯 さばの塩焼き 山芋のおかか和え あおさの味噌汁 お漬物 (しば漬け) クリームブッセ	ちりめん野沢菜ご飯 青魚の胡麻焼き 南瓜のクリーム和え とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 焼き肉炒め カワウソウの酢味噌和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラと山芋の和え物 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 茄子の麻婆あんかけ ビーフン炒め ほうれん草スープ お漬物 (麦味噌漬け)	麦ご飯 白身魚のムニエル 木の芽リース マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 桜大根
成分	エネルギー(kcal) 1375 水分(CC) 921.4 たんぱく質(g) 50.1 食塩相当量(g) 5.3	1307 928.2 57.0 6.1	1664 770.8 60.8 6.9	1387 867.1 58.6 6.5	1500 964.6 68.2 7.4	1552 1000.6 55.2 5.9	1344 941.8 52.7 6.7

～端午の節句とこいのぼり～

鯉のぼりは、江戸時代に町人階層から生まれた節句飾りです。鯉は清流はもちろん、池や沼でも生息することができる、非常に生命力の強い魚です。その鯉が急流をさかのぼり、竜門という滝を登ると竜になって天に登るという中国の伝説にちなみ (登竜門という言葉の由来) 子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの立身出世を願う飾りです。

また、こいのぼり同様、端午の節句には兜も欠かせないものですが、現在は鎧兜が“身体を守る”ものという意味が重視され、交通事故や病気から大切な子どもを守ってくれるようにという願いも込められているようです。





ヴィラ梅光

予定献立表



	5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	5月14日 (金)	5月15日 (土)	5月16日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・わかめ) ごぼうの煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・人参) 筑前煮 卵焼き お漬物 (明太子) カルシウム牛乳	パン トマトスープ ベーコンエッグ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・巻き麩) 大根のそぼろあんかけ めかぶ 漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・もやし) 豆ひじき 温泉卵 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) 南瓜のとりそぼろ煮 ホタテの甘煮 お漬物 (つぼ漬) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐とほうれん草の玉子とし 洋梨 牛乳
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 茄子の揚げだし 清し汁 (錦糸卵) 水ようかん	ネギ塩豚丼 春雨サラダ 赤だし味噌汁 りんごムース	おにぎり (梅菜めし) ちゃんぽん 小龍包 梅ゼリー	御飯 牛肉のハニーマスタード炒め 海藻サラダ 空豆のポタージュ ピーチゼリー	御飯 豆腐ハンバーグ 筍と三つ葉の和え物 清し汁 (はんぺん) プリン	御飯 鶏肉と里芋の京風煮 もやしとピーマンの炒め物 清し汁 (椎茸・豆苗) ヨーグルト (ミックスベリー)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花和え 茶そば汁 きなこムース
夕食	あさりご飯 鶏の唐揚げ ひじきサラダ 味噌汁 (京菜・玉葱) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 白菜のサラダ 清し汁 (蒲鉾) たくあん バウムクーヘン	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のザンザイ和え 中華スープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 白身魚の煮付け 卵の茶巾包み 五目汁 いぎす (鳥取県郷土料理) お漬物 (野沢菜漬)	えびピラフ 青魚のマスタード焼き 茄子のごま醤油かけ 中華スープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯 カレイの海苔マヨ焼き ブロッコリーの和風和え とろろ昆布汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 鯖のごま焼き 和風春雨サラダ あおさの味噌汁 お漬物 (奈良漬)
成分	エネルギー(kcal) 1350 水分(CC) 852.4 たんぱく質(g) 63.1 食塩相当量(g) 6.4	1486 900.5 57.6 6.2	1568 951.2 68.1 6.4	1288 925.2 55.2 5.1	1592 880.1 59.7 6.4	1254 870.2 49.7 4.3	1667 781.8 58.9 7.5

バウムクーヘン

ドイツで生まれた焼き菓子・バウムクーヘン。「バウム」はドイツ語で「木」、「クーヘン」は「お菓子」を意味します。名前の由来通り、木の年輪のような模様が現れるのが特徴です。

1800年代の初めにドイツでバウムクーヘンが生まれ、第一次世界大戦の際に日本へも伝わりました。

木の年輪のような断面が繁栄や長寿を連想させることから縁起がよいと、結婚式の引き出物などでも人気が高いお菓子です。





予定献立表



	5月17日 (月)	5月18日 (火)	5月19日 (水)	5月20日 (木)	5月21日 (金)	5月22日 (土)	5月23日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆苗・冬瓜) ひじきの煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・青梗菜) 里芋のそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	パン トマトスープ ス克蘭ブルエッグ ヤグ ヲツヲ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・麩) 大豆の五目煮 もずく お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 卵焼き めんたいこ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・わかめ) 切干し大根煮 白花豆 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン 南瓜ポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 アメリカンチェリー 牛乳
昼食	御飯 高菜入り焼きビーフン オクラのナムル かに風味清し汁 杏仁豆腐	御飯 魚の香味リスがけ 海老餃子 メンマのスープ コーヒーゼリー	御飯 鶏肉のレモンペッパー焼き 南瓜の刈-好-ズ 和え コーンクリームスープ フルーツ (びわ)	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ マスカットゼリー	御飯 照り焼きハンバーグ 野菜炒め 梅そうめん汁 バニラババロア	御飯 青魚のねぎ味噌焼き ひじきサラダ 清し汁 (はんぺん) ソフール (いちご)	御飯 白身魚の煮付け ほうれん草の梅こぼ茶和え 清し汁 (竹の子) 桜餅風デザート
夕食	麦ご飯 青魚の幽庵焼き もやしの華風和え ほうれん草スープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 牛肉の炒め煮 白菜の胡麻マヨ和え 花とうふの清まし汁 味付海苔 カタド たら焼き	麦ご飯 鮭の酒粕煮 ブロッコリーの塩昆布和え 豆腐のくず汁 たくあん	麦ご飯 がんもと牛蒡の煮物 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (わかめ・玉葱) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚のフライ 三色野菜の和え物 赤だし味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 鶏のから揚げ 山芋とツナの和風和え 清し汁 (手まり麩) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯 豚肉とキャベツの春雨煮 茄子のおろしポン酢かけ 清し汁 (豆腐・三つ葉) たくあん
成分	エネルギー(kcal) 1292 水分(CC) 868.7 たんぱく質(g) 47.5 食塩相当量(g) 5.5	1481 880.1 58.9 6.2	1605 925.5 66.0 4.8	1504 825.5 54.5 4.1	1395 874.6 50.8 7.8	1679 802.6 69.0 5.4	1557 930.7 50.1 5.8

熱中症にご注意ください!

徐々に日中の気温も高くなってきました。急に暑くなった時は特に要注意です! この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。

また、水分補給を行う際は、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む際は、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう!





	5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	5月27日 (木)	5月28日 (金)	5月29日 (土)	5月30日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (深葱・揚げ) ごぼうの煮物 梅だいこん お漬物 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・大根) 筑前煮 くるみ小女子 お漬物 (焼き海苔) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 野菜オムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・椎茸) 大根のそぼろあんかけ いんげんの粒胡麻和え 梅干し 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉葱) 豆ひじき ホタテの甘煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・油揚げ) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐とほうれん草の玉子とじ ゴールデンキウイ 牛乳
昼食	御飯 青魚の山椒焼き 海老と豆腐のふんわり天 赤だし味噌汁 プリン	ハヤシライス サーモンのフレンチサラダ 和えスープ メロンムース	御飯 塩麴蒸し 茄子の揚げだし 清し汁 (蒲鉾) フルーツ (バナナ)	☆選択食☆ A:皿うどん B:おこげのあんかけ 餃子 ジョア (ブルーベリー)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 牛蒡サラダ 冬瓜とハムのスープ いちごババロア	御飯 青魚の照り焼き 小松菜のツナ炒め なめこ味噌汁 抹茶ようかん	御飯 豚肉の塩だれ炒め さつま芋の含め煮 味噌汁 (もやし・あおさ) はちみつレモンゼリー
夕食	麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつま芋と豆のサラダ もずくの清し汁 お漬物 (しば漬) 八女茶もなか	麦ご飯 南瓜コロッケ マカロニサラダ 春雨の加えスープ お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 胡瓜のゆかり和え オクラの味噌汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 白身魚のお茶パン粉焼き 白菜とちくわの和え物 清し汁 (花麴) お漬物 (しそ混)	麦ご飯 鮭の和風あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁 (京菜・人参) お漬物 (味づくし) わらび餅	麦ご飯 すき焼き風煮物 もずくの酢の物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯 西京焼き なます和え とろろ昆布汁 沢庵
成分	エネルギー(kcal) 1625 水分(CC) 856.2 たんぱく質(g) 61.3 食塩相当量(g) 6.7	1503 846.1 50.2 5.1	1435 808.7 54.2 6.4	1363 1090.6 56.4 6.6	1564 862.6 64.8 6.6	1509 966.9 58.1 5.7	1683 878.6 63.4 7.4

ちゃ色は、なぜ茶色

「茶色」というとどのような色を想像しますか？茶は緑色なのに緑色ではない色、英語で言うブラウンを茶色と呼ぶのはなぜでしょうか？諸説ありますが有力なものとして、昔の人はお茶を布等を染める染料として使用していましたが、染め上がる色は緑色ではなく、現在の茶色のような色だったからという説や、昔飲まれていたお茶が、現在のような緑色の煎茶ではなく、いわゆる番茶のようなもので緑色よりは現在の茶色に近い色だったという説があります。

