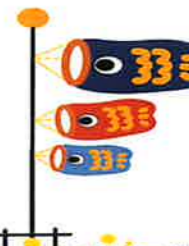


# 予定献立表

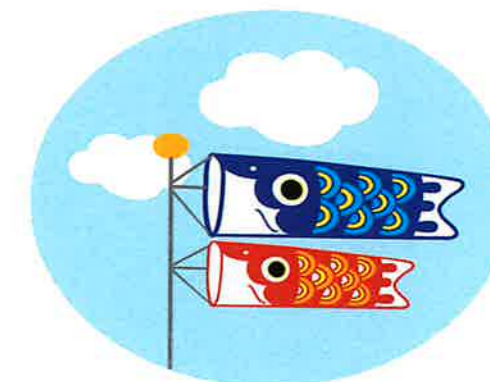


	5月2日 (月)	5月3日 (火) 憲法記念日	5月4日 (水) みどりの日	5月5日 (木) こどもの日	5月6日 (金)	5月7日 (土)	5月8日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (エリンギ・油揚げ) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・大根) 大豆の五目煮 筍の土佐煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ところ天 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	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 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 ゴールデソウイ 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	御飯 海老チリ ごぼうの白和え メンマのスープ みかんゼリー	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き アボカドと豆のサラダ なめこ味噌汁 青梅ゼリー	御飯 白身魚の海苔マヨ焼き ひじきサラダ 鰯のつみれ汁 チョコムース	梅しそ冷やし茶そば もやしの和え物 豆腐のスープ フルーツ (バナナ)	御飯 海鮮と野菜の炒め物 さつま芋サラダ かき玉スープ ジョア (マスカット)	御飯 牛肉のオムレツ炒め オクラの塩昆布和え トマトのスープ ティラミス
夕食	赤飯 豚肉ときくらげの炒めもの さつま芋のレモン煮 もずくの清まし汁 お漬物 (かっぱ漬け)	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 (しそ昆布) クリームブッセ	梅ちりめんご飯 青魚の胡麻煮 南瓜のクリームチーズ和え とろろ昆布汁 明太子	麦ご飯 牛肉のおろしソース炒め 加工ワケの酢味噌和え 春雨スープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚肉のさっぱり煮 オクラと山芋の和え物 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (つぼ漬け)	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 味のり	麦ご飯 白身魚のムニエル マカロニサラダ 人参のポタージュ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1372 水分(cc) 985.1 たんぱく質(g) 49.5 食塩相当量(g) 5.1	1692 1328.3 60.8 6.5	1647 781.2 62.6 7.2	1480 871.0 55.7 6.1	1273 943.3 50.2 6.1	1556 978.2 56.3 6.0	1561 920.0 56.9 6.6

## ～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。





# 予定献立表

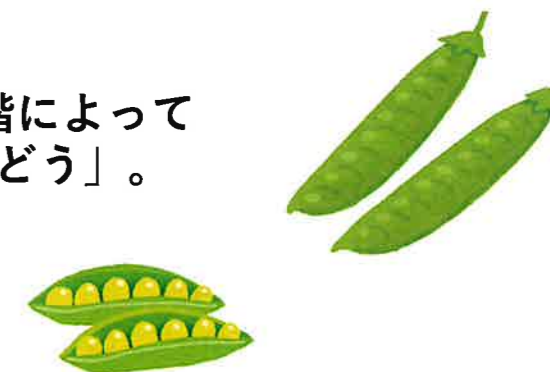


	5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・人参) 鶏肉と蓮根の煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ ベーコンエッグ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・巻き麩) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・もやし) 豆ひじき 卵焼き お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) 南瓜のとりそぼろ煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし メロン 牛乳
<b>昼食</b>	御飯 鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 清し汁 (錦糸卵) りんごムース	ネギ塩豚丼 春雨サラダ 赤だし味噌汁 杏仁豆腐	★ <b>皐月御膳</b> ★ ピースご飯 あじフライ 胡瓜としらすの酢の物 香の物 (野沢菜漬け) 豆乳味噌汁 にんじんゼリー	御飯 牛肉のハニーマスタード炒め もやしとピーマンの炒め和え 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 大根サラダ 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 水ようかん
<b>夕食</b>	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 (かっぱ漬け)	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) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏肉の味噌煮 小松菜のガーサイ和え コーンスープ 明太子	麦ご飯 白身魚の煮付け 卵の茶巾包み 五目汁 お漬物 (桜大根)	<b>えびピラフ</b> 青魚のマスタード焼き 茄子の揚げだし 中華スープ お漬物 (つぼ漬け) 丸ボーロ	麦ご飯 カレーのカレー風味焼き ブロッコリーの和風和え とろろ昆布汁 味のり	麦ご飯 鱈のごま焼き 和風春雨サラダ あおさの味噌汁 ふりかけ
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1373 水分(cc) 891.8 たんぱく質(g) 63.2 食塩相当量(g) 6.6	1340 882.1 53.4 6.3	1676 1092.0 72.2 7.9	1379 955.3 61.4 5.6	1752 923.7 64.1 6.3	1271 861.6 49.6 4.4	1785 846.2 62.3 7.8



### ～さやえんどう・グリーンピース・えんどう豆～

さやえんどう・グリーンピース・えんどう豆はの3種類の豆は、実は同じ植物からなり成長の段階によって名前が変化したものです。まず、薄くて「さや」も「実」も食べることができるのが、「さやえんどう」。そこから成長すると、「さや」はかたくて食べられませんが、実はふっくらと大きくなります。この状態で食べるのが「グリーンピース」。そして、このグリーンピースが成熟すると、みつ豆や豆大福などによく使われる「えんどう豆」になります。



	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・冬瓜) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 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 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ スクランブルエッグ ヤギヨーサガ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・麩) 大豆の五目煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 梅だいこん お漬物 (しば漬け) 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 (沢庵漬け) 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 アメリカチリ 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 魚の香味ソースがけ 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 南瓜のクリームチーズ和え 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 ほうれん草の梅こぶ茶和え 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 (かっぱ漬)	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 お漬物 (しそ昆布) キャラメルクリームどら焼き	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 明太子	麦ご飯 がんもと大根の煮物 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (わかめ・玉葱) お漬物 (桜大根)	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 (つぼ漬)	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) 味のり	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) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1248 水分(cc) 875.3 たんぱく質(g) 48.1 食塩相当量(g) 5.9	1433 877.8 56.6 6.2	1617 921.4 67.4 4.8	1573 851.3 54.9 4.2	1313 830.1 43.0 7.1	1688 797.1 70.3 5.6	1558 930.4 50.0 5.8

## ナポリタン

いかにもイタリアっぽい名前がついていますが、実はナポリタンはイタリア生まれではなく日本生まれのスパゲティです。昔からある喫茶店では定番メニューで家庭でも作りやすいシンプルな味がくせになりますよね。

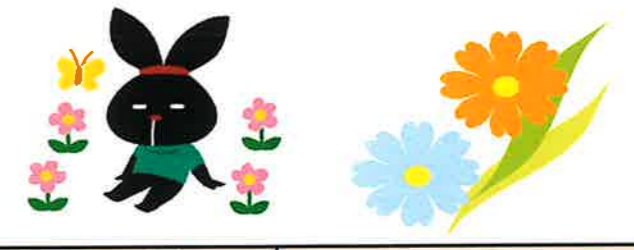




5月

ヴィラ梅光

# 予定献立表



	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (深葱・揚げ) ごぼうの煮物 ゆで卵 お漬物 (梅干し) 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 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コッスルスープ 野菜おムツ 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 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉葱) 豆ひじき ふくさ焼き お漬物 (しば漬け) 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 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	パン コッスルスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし じゃがいも 牛乳
昼食	御飯 青魚の山椒焼き 海者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 和風スープ 青りんごゼリー	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)	あんかけ焼きそば 餃子 わかめスープ 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 さつまいもの含め煮 味噌汁 (もやし・あおさ) 牛乳プリン
夕食	麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつまいもと豆のサラダ もずくの清し汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 南瓜コロッケ マカロニサラダ 春雨のカレー お漬物 (しそ昆布)	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 明太子	麦ご飯 白身魚のお茶パン粉焼き キャベツとちくわの和え物 清し汁 (花麴) お漬物 (桜大根) プリントルト	<b>ちまき</b> 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 (つぼ漬け)	麦ご飯 すき焼き風煮物 もずくの酢の物 清し汁 (はんぺん) 味のり	麦ご飯 西京焼き なます和え とろろ昆布汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1586 水分(cc) 885.2 たんぱく質(g) 65.5 食塩相当量(g) 7.3	1505 876.0 48.2 5.3	1448 804.6 55.6 6.2	1431 951.3 57.5 5.4	1454 884.8 72.5 7.0	1498 964.3 58.1 5.7	1721 925.4 68.2 7.7

## コロッケ

コロッケのルーツは、フランス料理の前菜の一つである「クロケット」であると言われています。

クロケットはホワイトソースがベースで、日本のクリームコロッケのようなモノ。これを日本人の好みに合わせ、ジャガイモをベースとしたコロッケとして作りかえたのが、コロッケの元となったとも言われています。

日本式のコロッケは海外にも逆輸出されており、海外では日本語のまま「Korokke」という名前で行われているそうです。

