

	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金) 憲法記念日	5月4日 (土) みどりの日	5月5日 (日) こどもの日
朝食	麦ご飯 味噌汁 (厚揚げ) 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・大根) ひじきの煮物 ごま豆腐 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 卵の花 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・大根) 竹輪と昆布の煮物 オクラの深山和え お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (なめこ・玉葱) 切干し大根煮 きのこの白和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 大豆クリームスープ 蓮根と大豆のトマト煮 キャンディチーズ 牛乳
昼食	御飯 豚肉の炭火焼風 ピーマンのじゃこ炒め 清し汁 (花麩) 杏仁豆腐	御飯 海老チリ 金平ごぼう メンマのスープ 水ようかん (芋)	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜の梅和え なめこ味噌汁 梅ゼリー	梅しそ冷やし茶そば ひじきの炒め物 鯛つみれの味噌汁 バナナ	御飯 バーベキューチキン キャバツの練り胡麻和え 味噌汁 (揚げ・あさり) チョコムース	御飯 ねぎ豆腐 いんげんの酢味噌和え かき玉汁 ジョア (マスカット)	御飯 さばの山椒焼き オクラの梅肉和え 赤だし味噌汁 ティラミス
夕食	麦ご飯 肉団子の和風ソース 白菜の煮浸し なるとの清まし汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 さばのからあげ 青梗菜のぼん酢和え あおさの味噌汁 お漬物 (梅干し)	赤飯 青魚の胡麻煮 茄子のナムル とろろ昆布汁 ふりかけ	麦ご飯 牛肉のおろしソース炒め ブロッコリーのサラダ 挽肉炒りスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 清し汁 (そうめん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 豚肉のすき焼き風 南瓜とさつま芋のサラダ 味噌汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 鶏肉のおろしソースがけ ひじきと薄揚げの白和え 中華スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1324 水分(cc) 900.9 たんぱく質(g) 61.1 食塩相当量(g) 6.6	1347 905.0 52.1 7.3	1459 882.4 59.4 7.5	1323 967.8 54.5 7.1	1475 955.8 59.7 6.9	1647 1007.7 72.0 6.8	1806 841.0 64.0 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。 R6

5月

ヴィラ梅光



# 予定献立表

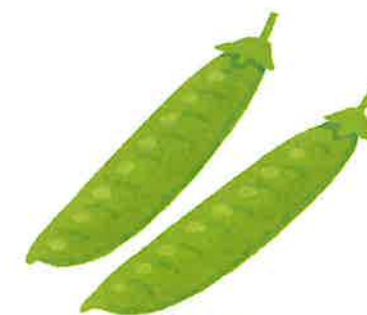


	5月6日(月) 振替休日	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	麦ご飯 味噌汁(麩・舞茸) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁(南瓜・人参) 鶏肉と蓮根の煮物 卵豆腐 お漬物(高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ ベーコンエッグ オレンジ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(舞茸・巻き麩) 南瓜の鶏そぼろ煮 竹の子の土佐煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(京菜・南瓜) 豆ひじき ところ天 お漬物(しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁(椎茸・麩) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物(沢庵漬け) 牛乳	パン コーン・ターツェ 大根とウイパーの洋風煮 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 刈り草の蒲焼き ピーマンの粒マスタード和え 清し汁(湯葉) アセロラゼリー	ネギ塩豚丼 もやしのおかか和え 赤だし味噌汁 りんごムース	♫皇月御膳♫ ピースご飯 ミックスフライ 鶏しんじょと筍の煮しめ うどの酢の物 新ごぼうの豚汁 にんじんゼリー	御飯 牛肉のニーマスタード炒め ゆかりポテトサラダ 空豆のターツェ ピーチゼリー	御飯 豆腐ハンバーグ ごぼうのカレー金平 清し汁(はんぺん) プリン	大豆キーマカレー ポテトサラダ コンソメスープ カップでヤクルト	御飯 さばの煮付け 枝豆とひじきの白和え 味噌汁(なめこ・麩) よもぎムース
夕食	麦ご飯 豚肉のレモンソース 青梗菜の豆乳煮 コンソメスープ お漬物(かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き おろしの柚子香和え かき玉汁 お漬物(梅干し)	麦ご飯 白身魚の味噌煮 切干大根の明太子炒め 中華スープ ふりかけ	麦ご飯 白身魚の煮付け キャベツとあさりのソテー 五目汁 お漬物(桜大根)	えびピラフ 青魚のマスタード焼き ピーマンの和え物 中華スープ	麦ご飯 信田煮 切干大根の柚子胡椒炒め 味噌汁(あさり) 味のり	麦ご飯 鶏肉の味噌焼き ピーマンの煮物 清し汁(豆腐) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1292 水分(cc) 1110.8 たんぱく質(g) 54.0 食塩相当量(g) 6.5	1327 928.3 51.1 6.7	1590 1008.6 68.4 6.7	1417 1022.3 57.9 6.9	1520 939.6 56.4 7.5	1522 1090.7 57.4 6.5	1700 856.9 65.3 6.7

## ～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

# ヴァイラ梅光 予定献立表



	5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)	5月19日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・冬瓜) 里芋のそぼろ煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・青梗菜) ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え 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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・麩) 大豆の五目煮 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干大根の煮物 姫皮たけのこ (梅) お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・なめこ) 竹輪と昆布の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (沢庵) 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 キャンディチーズ 牛乳
昼食	御飯 高菜入り焼きビーフン じゃが芋のごま煮 かに風味清し汁 マンゴプリン	☆ヴァイライベント食 そうめん かき揚げ&天ぷら さつま芋の甘露煮 メロン	御飯 鶏肉のレモンマリネ焼き ごぼうと昆布の煮物 コーンクリームスープ マスカットゼリー	御飯 ハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ チョコムース	おにぎり (梅菜めし) 鶏団子そば 蓮根の甘辛炒め 杏仁豆腐	御飯 シカクシラのもろみ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 (わか・揚げ) ソフール (レモン)	御飯 あさりの卵とじ イゲツのおかかマリネ 清し汁 (とろろ昆布) 桜餅風デザート
夕食	麦ご飯 青魚の幽庵焼き わかめのサラダ ほうれん草スープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 牛肉の炒め煮 スパゲッティサラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鮭の酒粕煮 ふきと竹の子の白和え 挽肉のくず汁 ふりかけ	麦ご飯 高野豆腐と大根の煮物 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (あおさ・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 (つぼ漬け)	麦ご飯 チーズ入りメンチカツ ピーマンと海老の味噌煮 清し汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 鶏肉の和風グリル キャベツの磯香和え 中華スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1354 水分(cc) 852.7 たんぱく質(g) 51.5 食塩相当量(g) 6.9	1341 835.0 48.1 6.1	1459 893.2 62.1 7.7	1375 886.9 48.7 6.7	1417 1045.6 48.9 6.7	1451 912.3 61.1 6.6	1690 1019.3 56.5 7.6

## ～5月病に負けない食事とは～

新しい環境に慣れるために、張り切って仕事に取り組んでいたのに、5月のゴールデンウィークを過ぎた頃にそれまでの元気がなくなり、なんとなく体調が悪くなる、これが「五月病」と言われています。こんな憂鬱な気分やストレスに強くなる食事の3つのポイントは①主食・主菜・副菜が揃った食事、②朝食に感情をコントロールする幸せホルモン「セロトニン」を合成する原料のトリプトファンを摂取する。肉・魚・大豆・卵・牛乳などに含まれ一日気持ちを安定しやすくし、さらには睡眠の質も整えてくれます。③食後血糖値の乱高下に注意する。早食い・ドカ食いは血糖値が急上昇・急降下しこの乱高下がイライラや気持ちの落ち込みに繋がります。野菜から食べるなどして血糖値の乱高下に注意しましょう。



5月

ヴィラ梅光



## 予定献立表



	5月20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (深葱・揚げ) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・IITP) 鶏肉と蓮根の煮物 ところ天 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・椎茸) 大根のそぼろあんかけ 甘栗サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉葱) 豆ひじき 大根の甘酢和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・白菜) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 お漬物 (沢庵) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 大根とウイナーの洋風煮 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 さつま揚げと厚揚げの煮物 小松菜のベーコン炒め 赤だし味噌汁 きなこプリン	御飯 牛肉のトマト煮 キャベツのソテー オニオンスープ 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)	中華丼 小籠包 わかめスープ 黒ごまプリン	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 蓮根と刻昆布の煮物 冬瓜とハムのスープ コーヒーゼリー	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ ミルクS	御飯 あじフライ 切干大根のカレー炒め 味噌汁 (じゃが芋・えのき) 焼きプリン
夕食	麦ご飯 えび団子の甘酢あんかけ 菜の花のごま和え もずくの清し汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 南瓜コロケ ウイナーと青梗菜のソテー カレー風味スープ お漬物 (梅干し)	麦ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 (杓) ふりかけ	麦ご飯 白身魚のお茶パン粉焼き 南瓜サラダ 清し汁 (花麩) お漬物 (桜大根)	ちまき 鮭の和風あんかけ ほうれん草の辛子和え 味噌汁 (京菜・人参)	麦ご飯 豆腐の坦々ソースかけ 菜の花のおかか和え 春雨スープ 味のり	麦ご飯 麻婆茄子 ごぼうのじゃこ炒め 中華スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1362 水分(cc) 950.0 たんぱく質(g) 47.7 食塩相当量(g) 6.5	1522 1044.0 44.8 7.9	1530 828.0 61.0 6.6	1391 849.5 53.7 6.2	1350 906.8 60.8 7.5	1573 1369.2 61.2 6.7	1829 1117.0 59.9 7.7

## ~5月は新茶の季節~

立春(2月4日ごろ)から数えて88日目(5月初めごろ)を八十八夜やといい、新茶の摘みごろです。冬の寒さの中で養分を蓄たくわえたお茶の新芽は栄養分もうま味も多く、「新茶を飲むと長生きできる」と言われています。お茶は、急須きゅうすにお茶の葉を入れてお湯を注いで少しおき、よい香りと色が出たら湯のみ茶碗に注ぎます。こうして飲むと、さわやかなお茶の香りを一層楽しむことができます。

R6

