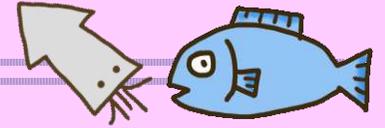
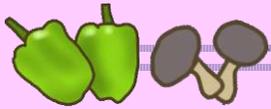


# 2023年5月 週間献立表



月日	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 田舎煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 冷奴 里芋含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 ごまクリーミ和え 漬物	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 さっぱり和え 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 大豆五目煮 漬物
昼食	ご飯 回鍋肉 ふきの炒め煮 ナムル 中華スープ デザート	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ ゆかり和え 冬瓜の葛煮 味噌汁 デザート	祭り寿司 卵の花 オクラの和え物 吸物 ゼリー	菜飯 お祝いステーキ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 キャベツの甘酢和え 和風卵スープ 果物	筍ご飯 お祝いの天ぷらフク 付け合わせ 梅味サラダ さつま芋の煮物 赤だし こどもの日ゼリー	ご飯 下関名物瓦そば 白菜の炒め煮 タマゴサラダ デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 南瓜煮 和サラダ 和風スープ デザート
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 蕪の煮物 二色和え 吸物	ご飯 魚の香味焼 付け合わせ ミネストローネ 茄子の炒め煮 ピーナツ和え	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ツナポテト ブロッコリマヨ和え コンソメスープ	ご飯 魚の塩焼き 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 焼きナス変り 味噌汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ロールキャベツ ミモザ和え 洋風スープ	ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ ひじきの煮物 ドレッシング和え すまし汁	ご飯 魚の野菜焼 付け合わせ 山菜の煮物 酢の物 味噌汁
カロリー	1558Kcal	1609Kcal	1540Kcal	1643Kcal	1526Kcal	1556Kcal	1671Kcal
蛋白質	55.0g	54.8g	56.6g	55.3g	55.7g	59.6g	60.4g
食塩	8.0g	7.5g	8.5g	7.4g	8.3g	8.0g	8.5g

## ★一言コラム★

### 『新たまねぎ』

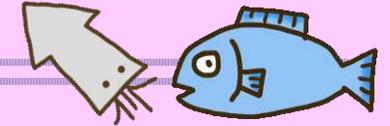
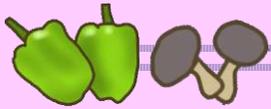
新玉ねぎは、3～5月に旬の時期を迎えます。柔らかくてみずみずしく甘味が強いのが特徴で、生のままでもおいしい食べることができます。加熱するとさらに甘味が増して、とろとろとした食感になります。ちなみに保存方法としては、丸ごとの場合は新聞紙で包み、日の当たらない涼しい場所、あるいは冷蔵庫の野菜室で保存します。切っただけのものは、ぴったりとラップで包み保存袋に入れてから冷蔵庫で保存します。1週間を目安に保存できますが、早めに食べるのがおすすめです。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

# 2023年5月 週間献立表



月日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ごま豆腐 キャベツ煮 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 筍の煮物 おなます 佃煮	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 卵の花の煮もの 漬物	ご飯 味噌汁 白菜の田舎煮 二色和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ピーナツ和え 梅びしお
昼食	ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ 青梗菜の炒り煮 デザート	ご飯 酢豚 餃子 磯部和え 中華スープ デザート	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 茶碗蒸し クリーミ和え 赤だし 果物	ご飯 千草焼 付け合わせ 大豆五目煮 オクラの和え物 吸物 果物	ご飯 麻婆豆腐 ごぼう金平 ナムルもやし 味噌汁 デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ スパゲティサラダ 南瓜そぼろ煮 かき卵汁 デザート	ご飯 特製焼きそば 根菜の炒り煮 和え物 吸物 果物
夕食	ご飯 さわら和風オイル焼 付け合わせ 茄子の炒め煮 ほうれん草胡麻和え 味噌汁	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ カリフラワー梅肉和え 蕪の煮物 澄まし汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ キャベツ煮 菜の花の和え物 吸物	ご飯 野菜たっぷりカレー ふくら高野煮 ブロッコリマヨ和え コンソメスープ	ご飯 おろし煮びたし 付け合わせ ひじきの煮物 白和え 吸物	ご飯 生姜煮 添え物として 厚揚げ炊き合わせ 彩大根なます 田舎汁	ご飯 魚のカレームニエル 付け合わせ 切昆布旨煮 ポテトサラダ クリーミスープ
カロリー	1754Kcal	1628Kcal	1530Kcal	1662Kcal	1599Kcal	1704Kcal	1521Kcal
蛋白質	55.2g	55.5g	55.0g	65.3g	61.4g	59.0g	54.2g
食塩	7.9g	7.8g	8.3g	8.5g	7.8g	7.2g	8.2g

### ★一言コラム★

#### 『ツツジ(躑躅)』

つつじの開花時期は4月から5月にかけて、となっています。春から初夏にかけて多くみられ、また日本国内では場所によっては5月の終わりまで咲いているところもあります。また、つつじの花言葉ですが、万葉集では「美しい少女」の代名詞として使われていました。それが由来なのか、逆なのかはわかりませんが、つつじの花言葉はそれを象徴するような言葉が並びます。

「慎み」「節度」「自制心」、また、「努力」や「訓練」といった言葉もあります。色とりどりのツツジを楽しみましょう♪♪

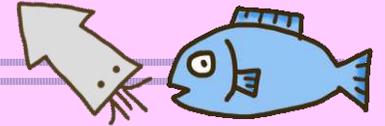
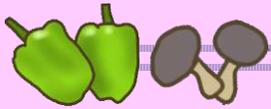


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



# 2023年5月 週間献立表



月日	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 白菜ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 筍の煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 卵の花の煮もの 人参しりしり 漬物	ご飯 味噌汁 ずいきの炒め煮 白和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 塩焼き 佃煮
昼食	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 菜の花ごま和え チンジャオロース 味噌汁 デザート	ご飯 かに玉あんかけ 大根サバ炒り煮 餃子盛り合わせ デザート 赤だし	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ さつま芋オレンジ煮 春色酢の者 味噌汁 デザート	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 白菜クリーム煮 お浸し 吸物 デザート	ご飯 五目肉うどん 煮物 もやしナムル 抹茶プリン	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ サラダ 大豆五目煮 吸物 デザート	そばろ丼 マカロニサラダ 炒め煮 コンソメスープ デザート
夕食	ご飯 塩焼き 付け合わせ ふくら高野煮 中華和え コンソメスープ	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 青梗菜の和え物 昆布の炒り煮 味噌汁	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ 小松菜炒り煮 柚子和え のっぺい汁	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 里芋含め煮 ブロッコリ柑橘和え 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 煮豆 ドレッシング和え 松茸風味吸物	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 白菜の和え物 中華スープ	ご飯 魚のあんかけ 付け合わせ やわらかごぼう金平 和え物 味噌汁
カロリー	1645Kcal	1640Kcal	1554Kcal	1604Kcal	1578Kcal	1593Kcal	1560Kcal
蛋白質	54.4g	56.5g	55.1g	58.4g	58.7g	63.4g	53.8g
食塩	8.2g	8.3g	7.0g	7.2g	8.1g	8.0g	8.2g

★一言コラム★

『小満』

「小満」は、「草木が茂って天地に満ち始める」という意味が込められた、5月半ばから始まる二十四節気の一つです。5月半ばに当たる小満の時期は、気候も落ち着いて過ごしやすい時期です。また、この時期に降る雨は、麦が熟す頃に降る雨という意で「麦雨(ばくう)」と呼ばれています。旧暦の5月に当たるため、この雨を「五月雨(さみだれ)」と言い換えることもできます。草木や植物の成長を感じてみましょう♪♪

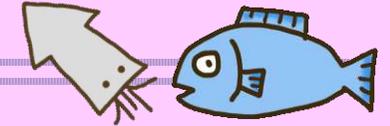
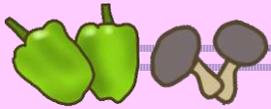


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



# 2023年5月 週間献立表



月日	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 目玉焼き ポテトの煮物 梅びしお	ご飯 味噌汁 塩焼き 小松菜の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 里芋含め煮 ミモザ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 キャベツの煮びたし 漬物
昼食	ご飯 回鍋肉 茄子の炒め煮 ごま豆腐 果物 味噌汁	牛丼 白菜の田舎煮 おかか和え 和風スープ デザート	ご飯 ちゃんぽん 根菜の炒り煮 胡麻和え デザート	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ 筍の土佐煮 オクラの昆布茶和え 中華スープ デザート	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 田舎煮 ドレッシング和え コンソメスープ 果物	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 高野と野菜煮物 青梗菜ピーナツ和え 赤だし わらび餅	ご飯 旨トロ豚バラ大根 和風和え 茶碗蒸し モズクスープ 果物
夕食	ご飯 魚の洋風焼き 付け合わせ 冬瓜の五目煮 甘酢和え 吸物	ご飯 味噌汁 付け合わせ 大豆五目煮 ポテトサラダ 吸物	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ フキの煮びたし ブロッコリー和え物 味噌汁	ご飯 鮭のタラマヨ焼き 付け合わせ さつま芋オレンジ煮 酢の物 すまし汁	ご飯 白身魚の塩焼き 付け合わせ 南瓜煮 焼きナス 吸物	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物 和サラダ けんちん汁	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 肉じゃが 人参ナムル 味噌汁
カロリー	1631Kcal	1558Kcal	1630Kcal	1580Kcal	1622Kcal	1604Kcal	1642Kcal
蛋白質	55.9g	57.4g	58.6g	55.2g	54.1g	55.6g	56.0g
食塩	8.5g	7.9g	8.3g	8.0g	7.3g	8.1g	8.2g

★一言コラム★

『淡竹(はちく)』

はちくは市場にはあまり流通しておらずスーパーなどで見かけることはほとんどありません。たけのご狩りで手に入れるか直売所などで購入するのが一般的です。はちくは徐々に気温が上がってくる5~6月上旬頃に旬の時期を迎えます。はちくの形状としては一般のたけのこと違い細長く、産毛がまばらでつるりとしています。また、はちくは地上30~40cmほどの長さで成長するので手で折り曲げるか鎌で刈り取るように収穫します。アク抜きを行い美味しく頂きましょう♪

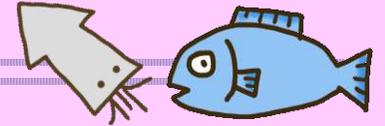
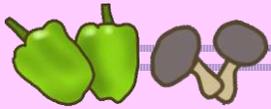


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



# 2023年5月 週間献立表



月日	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	6月1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 冷奴 ずいきの煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ひろすの煮物 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 卵の花の煮もの おかか和え 佃煮	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 初夏の香り 和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 人参しりしり 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 磯部和え 梅びしお
昼食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ マカロニサラダ 冬瓜のくず煮 香味スープ デザート	ご飯 月見うどん 大豆五目煮 ごぼうのマヨサ デザート	ご飯 野菜たっぷりカレ ー ブロッコリツナ和え 酢の物 コンソメスープ 果物 福神漬	ご飯 がめ煮 南瓜サラダ 塩こぶ和え 吸物 果物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ ブロッコリ辛し和え ひじきの煮物 吸物 デザート	ご飯 八宝菜 シュウマイ盛合せ 和サラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ レンコン炒り煮 彩大根なます 吸物 和菓子
夕食	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ 吸物 煮豆 おろし和え	ご飯 アジのムニエル 付け合わせ 大根サバ炒り煮 オクラのお浸し 味噌汁	ご飯 海鮮とじ 蕪の煮物 梅味サラダ 吸物	ご飯 唐揚げ魚あんかけ 付け合わせ がんもの煮物 ごま豆腐 野菜スープ	ご飯 豚肉豆腐 焼きナスの煮びたし マヨドレサラダ 洋風スープ	ご飯 生姜煮 付け合わせ 切り干し柔らか煮 白和え 和風スープ	ご飯 鶏肉の南部焼き 付け合わせ 炒り豆腐 ピーナツ和え 味噌汁
カロリー	1636Kcal	1637Kcal	1589Kcal	1569Kcal	1573Kcal	1532Kcal	1541Kcal
蛋白質	62.4g	61.4g	54.8g	56.9g	59.5g	58.4g	55.6g
食塩	8.4g	7.9g	8.2g	7.8g	7.7g	8.0g	7.5g

★一言コラム★

『氷の日』

6月1日は、氷の日という記念日です。氷の日は、江戸時代に加賀藩が徳川家に氷を献上して「氷室の日」という祝いを行うならわしにちなんで制定された記念日です。この日は庶民の間でも「氷の朔日(ついたち)」といい、正月のお餅を氷餅にして保存しておき、6月1日に食べる習慣があったともいわれています。また、昔は夏の氷はとても貴重だったので特権階級しか手にいれることができなかったそうです。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

