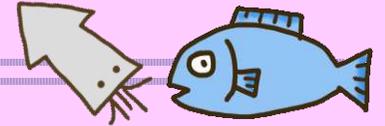
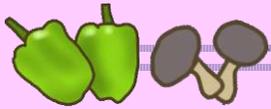


2024年5月 週間献立表



月日	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 磯香和えチンゲン蒲鉾 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん照り煮 白菜の梅酢和え 桜大根	ご飯 味噌汁法蓮・シメジ スクランブルエッグ 胡麻クリーミ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 田舎煮 ピーナツ和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 シソ香和え 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 さっぱり和え 漬物
昼食	ちらし寿司 炊き合わせ マヨドレ和え 赤だしワカメオクラ フルーツ	ご飯 コロッケセット 付け合わせサニー・卵 蕪の煮物 マカロニサラダ 洋風スープ デザート	ご飯 白身魚の更紗蒸し 里芋の田舎煮 ナムルもやし 味噌汁 デザート	ご飯 千草焼き肉入り 付け合わせ フキの炒り煮 塩昆布和え 中華スープ デザートプリン	ご飯 お祝いステーキ 付け合わせ2種 切り干し柔らか煮 キャベツの甘酢和え クリームスープ 果物	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	筍ご飯 お祝い天ぷらエビ 付け合わせ 梅風味サラダ さつま芋煮物 ソーメン汁 こどもの日ゼリー
夕食	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ やわらかごぼう金平 大根ナマス 吸物法蓮人参	ご飯 おろし煮鰯切り身 付け合わせ 煮豆 キャベツの甘酢和え かきたま汁	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 南瓜サラダ 小松菜の炒り煮肉入り 吸物松茸麩と若布	ご飯 シイラの幽庵焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 法蓮の二色和え 吸物蒲鉾巻き麩	ご飯 魚の塩焼き 付け合わせ 厚揚げの煮物 焼きナス 味噌汁	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 吸物豆腐	ご飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツ包み煮肉あり ミモザ和え のっぺい汁肉なし
カロリー	1597Kcal	1605Kcal	1598Kcal	1473Kcal	1593Kcal	1530Kcal	1499Kcal
蛋白質	57.0g	56.0g	61.8g	58.7g	55.6g	57.5g	55.4g
食塩	8.6g	8.3g	7.8g	7.6g	7.9g	8.0g	7.6g

★一言コラム★

『ツツジ』

ツツジの花の咲く季節は春、3月後半～5月です。ツツジは日本や中国など北半球の温帯に多くの種類が自生しています。花が大きく、色鮮やかで美しいので、たくさんの品種が作出されています。丈夫で花付きが良く、育てやすいのが特徴の花木です。ちなみに花名の由来として花が筒状になっていることから「ツツジ」とつけられたといわれます。花名の由来はその他にも、花が連なって次々咲いていく様子から「続き」が語源となり変化していったともいわれます。春を感じましょう♪♪

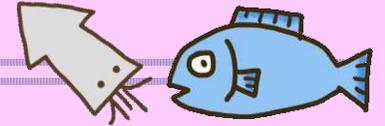
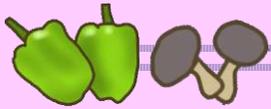


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年5月 週間献立表



月日	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 目玉焼き 漬物	ご飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん照り煮 ポテトサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 フキの炒り煮 ミモザ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 酢の物 梅びしお	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 インゲンゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁大根シメジ 筍の煮物 納豆 鯛みそ
昼食	ご飯 麻婆豆腐 やわらかごぼう金平 ナムルもやし 味噌汁 デザート	ご飯 旨トロ豚バラ大根 卵豆腐 磯香和え 吸物花麩・蒲鉾 デザート	ご飯 磯香天ぷら 付け合わせ 小松菜煮びたし竹輪 茶碗蒸し 吸物シメジ春菊 デザートプチケーキ	ご飯 特製やきそば 厚揚げの煮物 大根ドレッシング和え 和風スープ鶏肉入り デザート	ご飯 白身魚塩焼き 付け合わせ 里芋の含め煮 白菜の柑橘和え お吸い物 ゼリー	昔ながらの焼きめし シュウマイ3個セット 焼きナス 和風スープ デザート	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 南瓜の旨煮 和サラダ 健康豆乳スープ 果物
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ卵サニー 青菜の煮びたし ドレッシング和え 吸物	ご飯 焼き浸し(ホキ) 添え物として ポテトの旨煮 二色和え肉入り 味噌汁	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め 切り干し大根の柔らか煮 お浸し ビーフスープ	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き(バス) 付け合わせ 赤えんどう豆 ほうれん草の白和え 吸物	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 茄子の炒め煮 塩昆布和え コンソメスープ	ご飯 白身魚の更紗蒸し(赤魚) 白菜の酢の物 キャベツの洋風煮 味噌汁法蓮エノキ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 肉じゃが仕立て 青菜の胡麻和え 中華スープ
カロリー 蛋白質 食塩	1576Kcal 65.0g 7.3g	1582Kcal 60.4g 7.4g	1534Kcal 57.7g 7.9g	1632Kcal 64.8g 7.9g	1590Kcal 53.3g 7.5g	1522Kcal 55.4g 8.1g	1588Kcal 62.8g 6.1g

★一言コラム★

『初カツオ』

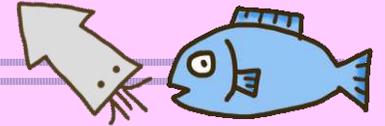
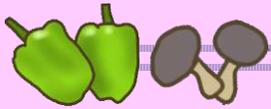
カツオには春と秋と、2回も旬の時期があります。初カツオとは、春(3~5月)に黒潮に乗って南から北上してくるカツオを、「初カツオ」と言います。その他にも、年の初めに水揚げされるカツオやその年に初めて食べるカツオのことも「初カツオ」と呼びます。初カツオの特徴は、赤身が多くて脂が少なく身も引き締まり、さっぱりした淡白な味を楽しむことです。火を通してしまうと身が硬くパサパサした食感になるので、たたきでおいしく頂きましょう♪♪



※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。

2024年5月 週間献立表

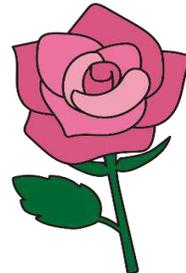


月日	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 ひろすの煮物 ピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 スクランブルエッグ 桜大根	ご飯 味噌汁 おかか和えインゲン つみれの煮物 しそ昆布	ご飯 味噌汁 炒り豆腐(朝用) オクラのドレッシング和え 漬物	ご飯 味噌汁玉葱・人参 フキの煮物 エノキの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ全体朝用 青梗菜の辛し和え 野菜ふりかけ
昼食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 柔らか牛蒡金平 ドレッシング和え 味噌汁 果物	ご飯 白身フライ(小切れ) 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 簡単チャンプル 赤だし デザート	中華丼 卵の花 和え物青梗菜 味噌汁(南瓜・小松菜) 果物	ご飯 青魚西京焼き(鯖) 付け合わせ 小松菜の塩昆布和え 茄子の炒り煮 吸物とろろと蒲鉾 デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 南瓜の旨煮 さわやかサラダ 和風スープわかめ・はんぺん デザート	ご飯 鶏肉の回鍋肉 中華シュウマイ 白菜の梅ドレ和え 中華ワンタンスープ デザートプリン	ご飯 五目そば鶏肉入り 彩大根なますハム入り 煮豆 フルーツ
夕食	ご飯 白身魚けんちゃん焼き 付け合わせアスパラ 冬瓜の葛煮 オクラの梅和え かきたま汁	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 付け合わせ2品(卵ブロッコリー) 蕪の煮物 お浸し モズクスープ	ご飯 魚の唐揚げ 付け合わせ マカロニサラダ肉入り 小松菜煮びたし竹輪 味噌汁	ご飯 クリームシチュー鶏肉入り キャベツのサラダ がんもの含め煮 デザート	ご飯 かに玉仕立て 付け合わせ 青椒肉絲 菜の花の和え物 味噌汁さつま芋・大根	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせオクラ さつまいもオレンジ煮 いろいろ和え ソーメン汁	ご飯 海老カツ 付け合わせキャベツタルタル 法蓮の胡麻和え 白菜と豚肉の炒り煮 吸物(豆腐)
カロリー	1557Kcal	1655Kcal	1666Kcal	1623Kcal	1635Kcal	1629Kcal	1601Kcal
蛋白質	62.7g	58.3g	55.0g	66.6g	60.8g	58.2g	53.5g
食塩	7.5g	8.2g	8.0g	6.8g	8.2g	7.9g	8.0g

★一言コラム★

『一季咲きのバラ』

一季咲きのバラというのは春(地域によっては夏)にしか咲かないバラです。4月末～5月頭に開花し、5月～6月には美しく咲き、見頃の時期となっています。品種改良されていないバラの原種も5月～7月が見頃となっており、最も原種に近い特徴を持った品種だといえるでしょう。これら一季咲きのバラはオールドローズとも呼ばれており、中世ヨーロッパ時代に栽培されていた品種だとされています。その他には四季咲きのバラがあり通年(春、夏、秋)咲くものもあります。

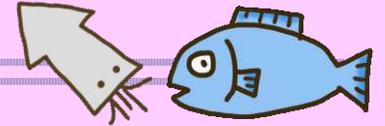
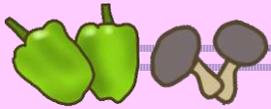


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年5月 週間献立表



月日	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁キャベツ・なめこ 里芋の旨煮 和風ドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁茄子 ひじきの煮物 洋風和え法蓮・人参 ふりかけ	ご飯 味噌汁 焼きナス 大豆五目煮 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の焼き物 白菜おひたし 梅びしお	ご飯 味噌汁南瓜シメジ 湯豆腐 もやしナムル 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 彩大根なますハム入り ふりかけ	ご飯 味噌汁小松菜揚げ 炒り卵 白菜の胡麻和え 鯛みそ
昼食	チキンライス 冬瓜の葛煮 白菜の和え物カニ入り かぼちゃのポタージュ 杏仁豆腐	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせサニー・卵 春雨サラダ ふきの炒め煮 吸物(松茸麩・とろろ昆布) フルーツ	ご飯 白身魚のピカタ 付け合わせミックスベジ レンコンの田舎煮 キャベツの酢の物 味噌汁 デザートプチケーキ	ご飯 肉団子の甘酢煮 南瓜の旨煮 卵の花サラダ ワンタンスープ デザート	ご飯 下関名物瓦そば 茄子の炒め煮 ほうれん草の白和え デザート	ご飯 優しい八宝菜 シュウマイ盛り合わせ カリフラワー和え 吸物 グレープゼリー	ご飯 野菜とチキンのカレー きんぴら きゃべつのフレンチ和え デザート 福神漬け
夕食	ご飯 ぶりの幽庵焼き 添え物として ごぼうのマヨサラ 高野の含め煮 若竹汁	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 付け合わせ ひろすの煮物 カリフラワー梅肉和え コンソメスープ	ご飯 おでん風煮物 スパサラダ チンゲンのおかか和え肉なし 吸物豆腐	ご飯 白身魚の味噌煮 添え物として 肉じゃが仕立て 酢の物キャベツ けんちん汁	ご飯 ミックスフライ白身 付け合わせキャベツタルタル 小松菜の炒り煮 おろし和え 吸物はんぺん春菊	ご飯 さわら和風オイル焼き 付け合わせ2品 蕪の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 塩焼き(アジ) 付け合わせ 昆布の炒り煮 ブロッコリのツナマヨ 吸物シメジ花麩
カロリー	1611Kcal	1624Kcal	1545Kcal	1558Kcal	1588Kcal	1653Kcal	1614Kcal
蛋白質	60.5g	56.3g	57.3g	57.6g	52.9g	59.9g	58.5g
食塩	7.5g	7.8g	8.5g	8.3g	7.7g	8.2g	7.3g

★一言コラム★

『夏みかん』

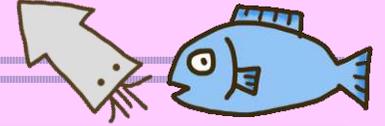
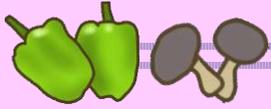
江戸時代に山口県長門市で偶然発生した「なつみかん」。明治時代以降、士族に栽培を奨励したことによって、栽培面積が広がり、昭和29年には郷土を象徴する花として、なつみかんが県花に選ばれました。現在では、川野ナツダイダイなどのいわゆる「甘夏」が中心に栽培されています。さわやかな酸味が特長で、生果を絞ったジュースは最高に美味です。旬の時期ですので、おいしく頂きましょう♪♪



※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。

2024年5月 週間献立表

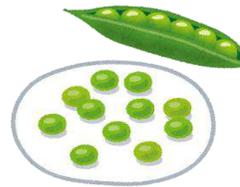


月日	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	6月1日 (土)	2日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 チキンボールの旨煮 辛し和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 里芋の田舎煮 しそ昆布	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 白菜おひたし 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 青しそ和え 漬物	ご飯 味噌汁玉葱と椎茸 目玉焼きアスパラ エノキの和え物 桜大根	ご飯 味噌汁玉葱・エノキ 牛蒡金平既製品 初夏の香りและ ふりかけ	ご飯 味噌汁キャベツ・揚げ レンコンの炒り煮(肉なし) 塩焼きマス 漬物
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ(赤魚) 付け合わせサニータル 大根サラダ 炒り豆腐肉入り コンソメスープ デザート	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ 筍の煮物 法蓮草のピーナツ和え 中華スープ デザート	ご飯 白身魚の天ぷら 付け合わせ フキの炒め煮 菜種和え 味噌汁 デザート	祭り寿司 なめらか卵の花 法蓮の二色和え 吸物 果物	ご飯 青魚けんちん焼き 付け合わせ ひろうすの煮物 白菜の梅酢和え 和風スープ デザート	ご飯 がめ煮 南瓜サラダ カリフラワーの酢の物 吸物 デザート	ご飯 月見うどん(肉あり) 白菜と豚肉の炒り煮 ゆかり和え デザート
夕食	ご飯 鶏もも塩だれ焼き 付け合わせ ひじきの炒り煮 マヨドレサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚キノコソース 付け合わせ キャベツ包み煮肉あり ポテトサラダ 赤だしワカメ・巻き麩	ご飯 カレームニエル 付け合わせもやし卵 切り干し大根炒り煮 オクラのごま和え 健康豆乳スープ	ご飯 チキンカツ 付け合わせ卵サニー 冬瓜の葛煮 春雨サラダ 味噌汁薩摩芋人参	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせキャベツタルタル 茄子の炒め煮 大根甘酢和え 味噌汁ポテトワカメ	ご飯 白身魚唐揚げあんかけ(ホキ) 付け合わせ がんもの煮物 ごま豆腐 かきたま汁	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ ジャガイモのそぼろ煮 ドレッシング和え 味噌汁シメジ
カロリー	1607Kcal	1558Kcal	1533Kcal	1598Kcal	1615Kcal	1567Kcal	1580Kcal
蛋白質	60.6g	57.9g	62.8g	58.0g	59.0g	59.0g	59.2g
食塩	6.9g	8.0g	7.0g	8.4g	7.3g	7.4g	8.0g

★一言コラム★

『グリーンピース』

グリーンピースの旬は4～6月です。グリーンピースという植物ではなく、熟す前のエンドウを収穫して取り出した種の部分がグリーンピースです。(さらに未熟な状態をさやごと食べるのがさやえんどう)冷凍や缶詰で一年中出回っているが、旬の新鮮なものは味も栄養価も格別です。また食物繊維が豊富で栄養価も高く、季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材となっています。豆ごはんなどでおいしく頂きましょう♪



※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。