

週間献立表

令和03年4月25日(日)～令和03年5月1日(土)

区分	4/25(日)	4/26(月)	4/27(火)	4/28(水)	4/29(木)	4/30(金)	5/1(土)
朝食	御飯 竹輪とキャベツの煮浸し 納豆 味噌汁 牛乳	御飯 もやしのそぼろ炒め のりつく 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 赤魚のおろし煮 菜の花のドレッシング和え 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐の含め煮 あみえび佃煮 味噌汁 牛乳	パン じゃがいもとシーチキンの洋風 ごぼうサラダ ヨーグルト	御飯 ビーフ入り野菜炒め のりつく 味噌汁 牛乳
昼食	490KC た20 脂12 炭73 塩2.4 サンマー麺 春巻き ブロッコリーのじゃこ和え フルーツデザート	479KC た17 脂14 炭68 塩2.4 御飯 ほっけの照り焼き なすとしんじょうの煮物 春菊の梅おかか和え 漬物 アサリの味噌汁	480KC た19 脂13 炭73 塩3.0 ビーフカレー レタスとトマトのサラダ 飲むヨーグルト マンゴー	444KC た19 脂11 炭66 塩2.1 梅しらすご飯 カレイのパン粉焼き がんもとふきの煮物 ねぎの酢味噌和え すまし汁	529KC た20 脂17 炭72 塩2.7 親子丼 里芋のごま煮 胡瓜のらっきよ和え 味噌汁 フルーツデザート	435KC た17 脂10 炭69 塩2.6 御飯 鱈の菜種焼き 五目巾着の煮物 かぶのゆかり和え 若竹汁	496KC た16 脂11 炭81 塩2.7 お赤飯 豚肉の柳川風煮 チンゲン菜とたくあんのピリ辛 キャベツの甘酢和え 味噌汁
間食	458KC た20 脂16 炭56 塩4.3 フルーチェ	558KC た25 脂14 炭78 塩3.8 ごまプリン	612KC た20 脂20 炭88 塩2.9 もみじ饅頭	569KC た30 脂17 炭72 塩3.6 チョコドーナツ	586KC た25 脂16 炭82 塩3.0 あんみつ	614KC た28 脂25 炭65 塩3.5 白あんパン	597KC た25 脂22 炭71 塩2.3 小豆プリン
夕食	68KC た1.4 脂1.5 炭12.1 塩0.2 御飯 シーフードのトマト煮 アボガドのチーズ焼き カリフラワーのピクルス	110KC た3 脂6 炭12 塩0.1 御飯 豆腐ハンバーグおろしポン酢 じゃがいものソテー ほうれん草のごま和え 味噌汁	103KC た2 脂2 炭19 塩0.0 御飯 白身魚の昆布茶焼き 大豆入りひじきの煮物 なすの漬物 味噌汁	105KC た2 脂6 炭12 塩0.2 御飯 肉団子の甘酢あんかけ 豆腐と海老の炒め物 オクラのお浸し 味噌汁	74KC た2 脂0 炭16 塩0.0 御飯 鮭の和風ムニエル マカロニのケチャップ炒め アスパラのマヨポン酢 コンソメスープ	117KC た3 脂1 炭24 塩0.2 御飯 筑前煮 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 カリフラワーの梅和え 味噌汁	60KC た2 脂2 炭10 塩0.1 御飯 鱈の幽庵焼き アスパラのマヨ炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁
合計	1576KC た62 脂54 炭205 塩9.2	1596KC た60 脂45 炭227 塩9.7	1566KC た61 脂39 炭241 塩9.0	1580KC た67 脂44 炭221 塩8.9	1700KC た68 脂47 炭241 塩8.2	1640KC た66 脂46 炭234 塩9.1	1633KC た65 脂48 炭225 塩9.6

♪メモ 仕入れの都合上、献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<菜種焼きとはどんな料理？>

菜種焼きは、卵の黄身を用いた焼き物の一つです。卵の黄身に醤油や酒などを加え、炒り卵にし、さらに茹でて細かく切ったほうれん草などを混ぜ合わせたものを、別に焼いた肉や魚などにのせて、軽く焼き上げたものです。卵の黄身を菜の花(菜種)に、刻んだ緑黄色野菜を菜の花に見立てたもので、菜の花の旬の時期に同じく旬を迎える『鱈』を用いた『鱈の菜種焼き』や、桜鯛、鮭、鱈、鶏肉などでも作られています。また、焼き物以外でも、菜種和え(黄身和え)や菜種きんとん(お茶菓子)など、季節を楽しめる様々な料理を先人たちが多数考案され、食卓を色鮮やかにしてくれます。



週間献立表

令和03年5月2日(日)～令和03年5月8日(土)

区分	5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)	5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
朝食	御飯 厚焼き玉子 春菊と人参の和え物 味噌汁 牛乳 473KC た18 脂13 炭71 塩3.3	御飯 竹輪と大豆の煮物 漬物 味噌汁 牛乳 469KC た18 脂12 炭72 塩2.6	パン ウイナーとほうれん草のソ コーンスープ ヨーグルト 464KC た16 脂17 炭64 塩2.9	御飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 464KC た18 脂12 炭68 塩2.3	御飯 大根のそぼろ煮 練り梅 味噌汁 牛乳 461KC た16 脂12 炭69 塩2.3	パン オムレツ 具沢山スープ ヨーグルト 423KC た17 脂16 炭54 塩1.6	御飯 チャンプル風 ふりかけ 味噌汁 牛乳 488KC た19 脂15 炭65 塩1.9
昼食	御飯 めかじきのあんかけ 南瓜のごま煮 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 味噌汁 548KC た31 脂11 炭78 塩4.0	御飯 チキン南蛮 竹の子と厚揚げの甘辛煮 水菜とじゃこのサラダ 味噌汁 588KC た28 脂22 炭66 塩3.9	わかめご飯 むつの煮付け 蓮根金平 水菜とカニカマのごまマヨ 味噌汁 577KC た24 脂20 炭69 塩3.9	中華ちまき かつおのたたき 茶碗蒸し そら豆と新じゃがのサラダ 白菜と赤しその実の和え物 すまし汁 マンゴープリン 607KC た41 脂14 炭77 塩6.3	魚介のトマトソースパスタ ロールキャベツ サイコロサラダ フルーツデザート 548KC た21 脂16 炭77 塩3.0	御飯 豚の酢味噌焼き 野菜の糸昆布煮 菜の花のおかかたくあん和え すまし汁 549KC た23 脂18 炭69 塩3.1	御飯 鱈のピーナッツ焼き 白菜とがんもの煮浸し 春菊の土佐和え 味噌汁 590KC た29 脂19 炭72 塩3.2
間食	ミルクプリン 84KC た1 脂2 炭16 塩0.0	アイスクリーム 112KC た2 脂7 炭11 塩0.1	どら焼き 114KC た3 脂1 炭24 塩0.2	よもぎ蒸しパンのミニパフェ 186KC た4 脂5 炭30 塩0.2	もみじまんじゅう 85KC た2 脂2 炭16 塩0.1	メーブルドーナツ 116KC た2 脂6 炭13 塩0.2	紅茶ケーキ 62KC た1 脂2 炭10 塩0.1
夕食	御飯 厚揚げの味噌炒め キャベツの豆乳煮 スナックエンドウの塩昆布和え すまし汁 542KC た18 脂19 炭72 塩2.6	御飯 えび団子の中華煮 にんにくの芽の炒め物 チンゲン菜のみぞれ和え 味噌汁 410KC た14 脂8 炭69 塩3.6	御飯 鶏肉の山椒焼き なすの生姜炒め 大根の青のり和え 味噌汁 455KC た17 脂14 炭62 塩2.2	御飯 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁 440KC た18 脂11 炭64 塩2.8	御飯 にら卵炒め ひじきと大豆の煮物 おぐらのなめたけ和え 味噌汁 468KC た20 脂11 炭71 塩3.1	御飯 白身魚のトマト煮 もやしといんげんのソテー カリフラワーのマスタードマヨ 味噌汁 444KC た21 脂11 炭62 塩2.1	御飯 鶏肉の辛子醤油焼き 里芋と花麩の煮物 野菜の柚香和え 味噌汁 507KC た19 脂16 炭69 塩2.2
合計	1647KC た68 脂44 炭237 塩9.9	1579KC た61 脂49 炭218 塩10.2	1610KC た60 脂52 炭218 塩9.2	1697KC た80 脂43 炭239 塩11.6	1562KC た59 脂41 炭233 塩8.5	1532KC た63 脂51 炭198 塩7.0	1647KC た69 脂51 炭216 塩7.4

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<端午の節句とちまきの関係>

5月5日は端午の節句です。東日本では柏餅、西日本ではちまきが食べられることが多いようです。なぜ、端午の節句にちまきが食べられるようになったかという、中国の出来事が関係しています。かつて中国には屈原（くつげん）という高名な詩人が国王の側近として仕えていました。しかし、陰謀により国を追われた屈原は川に身を投げてしまいます。それが5月5日でした。人々は川にちまきを投げ入れて屈原を弔いました。この風習がやがて厄払いや国の安泰を祈る行事となり、端午の節句にはちまきを食べるという習慣が生まれました。



週間献立表

令和03年5月9日(日)～令和03年5月15日(土)

区分	5/9(日)	5/10(月)	5/11(火)	5/12(水)	5/13(木)	5/14(金)	5/15(土)
朝食	粟膳粥 五目巾着の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 かぶとベーコンのうま煮 のりつく 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 小松菜と蒸し鶏の一味炒め 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げとぜんまいの当座煮 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ジャーマンポテト コーンスープ ヨーグルト	御飯 白菜としめじのさっと煮 納豆 味噌汁 牛乳
昼食	383KC た15 脂13 炭51 塩2.6 チャーハン 回鍋肉 春雨の中華和え 玉ねぎの中華スープ	487KC た15 脂15 炭71 塩2.4 御飯 サバの香味焼き 竹輪と大根の煮物 茄子と青じそのもみ漬け 味噌汁	457KC た19 脂14 炭63 塩2.3 お蕎麦屋さんの和風カレー ブロッコリーのバターソテー きのこ野菜のマリネ キャベツスープ	517KC た29 脂14 炭66 塩2.4 御飯 鮭のちゃんちゃ焼き風 薩摩煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 フルーツデザート	469KC た15 脂11 炭76 塩2.0 パセリライス チーズハンバーグデミソース ポトフ風 えびとブロッコリーの タルタルサラダ ブルーベリーヨーグルト	442KC た14 脂13 炭68 塩2.3 御飯 白身魚フライ ウインナーのトマト煮 オクラとわかめの和風サラダ コンソメスープ フルーツデザート	538KC た23 脂17 炭71 塩1.7 御飯 鶏肉の照り焼き 切干し大根の炒めなます 菜の花のおろし和え 味噌汁
間食	640KC た26 脂25 炭73 塩4.0 抹茶寒天黒蜜	604KC た23 脂26 炭64 塩4.3 ようかん	648KC た20 脂28 炭78 塩8.4 黒糖ケーキ	590KC た30 脂10 炭91 塩3.8 ココアプリン	640KC た24 脂25 炭78 塩3.2 ワッフル	628KC た19 脂23 炭85 塩3.8 2種の一口饅頭	546KC た25 脂19 炭66 塩3.0 ワインゼリー
夕食	38KC た0 脂0 炭10 塩0.0 御飯 あじのしそマヨネーズがけ 南瓜とコーンのミルク煮 ほうれん草と油揚げのサラダ 味噌汁	66KC た3 脂0 炭13 塩0.0 御飯 鶏肉のはちみつレモン焼き パプリカの煮浸し アスパラの生姜醤油 味噌汁	62KC た1 脂2 炭10 塩0.1 御飯 たらの五目あんかけ チンゲン菜の塩炒め じゃがいものオーロラソース和 味噌汁	80KC た2 脂4 炭11 塩0.1 御飯 鶏肉のにんにくソテー 玉葱とピーマンのトロ煮 白菜のサラダ 味噌汁	76KC た2 脂2 炭11 塩0.1 御飯 ムツの南部焼き 里芋のコチュジャン煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	78KC た2 脂0 炭18 塩0.1 御飯 豚肉と筍のオイスター炒め しめじのにんにく酒蒸し ほうれん草の中華漬け 味噌汁	63KC た0 脂2 炭10 塩0.0 御飯 白身魚の和風ムニエル山椒風 キャベツのソース炒め ごぼうのマヨポンサラダ 味噌汁
合計	563KC た24 脂18 炭74 塩2.6 1624KC た65 脂57 炭207 塩9.2	496KC た19 脂13 炭74 塩2.4 1653KC た59 脂54 炭222 塩9.1	444KC た18 脂9 炭70 塩2.5 1611KC た59 脂53 炭221 塩13.3	511KC た20 脂18 炭63 塩3.0 1698KC た81 脂46 炭231 塩9.3	462KC た20 脂10 炭71 塩2.0 1647KC た62 脂49 炭235 塩7.3	472KC た19 脂15 炭63 塩2.8 1620KC た53 脂51 炭234 塩9.0	506KC た20 脂15 炭71 塩3.2 1653KC た69 脂53 炭218 塩7.9

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<マリネとピクルスの違い>

見た目は同じなのに、料理の名前が違うと思ったことはありませんか？マリネとピクルスはどちらも食材を漬け込んで作る料理です。使う食材や漬け方が異なるのですが、大きな違いは漬ける時間です。ピクルスは漬物のように長期間保存することが目的のため、長く漬けなくてはなりません。一方、マリネは食材を柔らかくしたり風味付けをするのが目的のため、漬ける時間は短く済みます。その他の違いとして、調味液の違いもあります。マリネを作るときに使うマリネ液は調味料や香辛料のほかに油が入っていることが多いです。一方、ピクルスは油が使われず、酢が多く使われているのが特徴です。

週間献立表

令和03年5月16日(日)～令和03年5月22日(土)

区分	5/16(日)	5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)	5/22(土)
朝食	御飯 野菜炒め のりつく 味噌汁 牛乳 477KC た16 脂13 炭73 塩2.5	御飯 炒り豆腐 練り梅 味噌汁 牛乳 487KC た17 脂15 炭69 塩2.3	パン ウインナー & 温野菜 具沢山スープ ヨーグルト 474KC た17 脂21 炭56 塩2.8	御飯 まぐろとかぶの煮物 たいみそ 味噌汁 牛乳 476KC た20 脂10 炭75 塩2.3	御飯 車麩と野菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 447KC た14 脂11 炭69 塩2.0	パン 洋風野菜の煮物 マカロニサラダ ヨーグルト 365KC た15 脂8 炭58 塩1.8	御飯 竹輪と蓮根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳 554KC た19 脂17 炭79 塩3.4
昼食	御飯 ツナと卵のチーズ焼き 野菜と豆のコンソメ煮 三色サラダ 味噌汁 フルーツデザート 536KC た21 脂15 炭78 塩2.9	中華丼 点心2種盛り 菜の花のナムル わかめスープ 567KC た21 脂21 炭71 塩2.5	御飯 ぶりのおろし煮 茄子とピーマンの味噌炒め とろろおくら すまし汁 614KC た26 脂18 炭80 塩2.4	御飯 ささみチーズフライ キャベツの洋風煮 人参と貝割れのサラダ 味噌汁 601KC た16 脂25 炭75 塩3.9	御飯 めかじきのマスタード焼き きんぴら煮しめ 竹輪とチーズのマヨ和え 味噌汁 625KC た28 脂24 炭72 塩3.0	御飯 豚肉のはちみつ生姜焼き ブロッコリーの カニカマあんかけ キャベツのもずく酢和え 味噌汁 599KC た25 脂21 炭73 塩3.8	御飯 めばるのみりん漬け 魚河岸揚げの味噌煮 春菊の胡麻和え すまし汁 フルーツデザート 566KC た27 脂10 炭89 塩2.6
間食	バームクーヘン 100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	今川焼き 66KC た1 脂0 炭15 塩0.0	いちごミルクプリン 87KC た1 脂2 炭17 塩0.0	カステラ 96KC た2 脂1 炭19 塩0.0	ブルーチェ 61KC た1 脂2 炭11 塩0.3	スイスロール 76KC た1 脂4 炭8 塩0.1	あんぱん 78KC た2 脂1 炭16 塩0.1
夕食	御飯 厚揚げと鶏肉の煮物 れんこんの煮物 えのきとわかめのわさび風味 味噌汁 472KC た23 脂8 炭74 塩4.2	御飯 鮭の甘酢漬け じゃが芋の含め煮 いんげんのマスタード和え 味噌汁 505KC た22 脂12 炭75 塩2.8	御飯 豆腐と豚肉のキムチ炒め 水菜のさっと煮 もやしのおかか和え 味噌汁 475KC た16 脂17 炭61 塩2.7	御飯 かれいの煮つけ カリフラワーの炒め物 しめじのマヨサラダ 味噌汁 441KC た21 脂10 炭64 塩2.4	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め ひじきとごぼうの山椒煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 463KC た17 脂15 炭62 塩2.1	御飯 さんまのピリ辛焼き 焼き豆腐の旨煮 いんげんの胡麻味噌和え すまし汁 555KC た22 脂21 炭65 塩3.1	御飯 鶏肉の梅じそ焼き 大根のべっこう煮 ほうれん草の中華風お浸し 味噌汁 411KC た21 脂6 炭65 塩2.9
合計	1585KC た61 脂40 炭239 塩9.7	1625KC た61 脂48 炭229 塩7.6	1650KC た61 脂57 炭214 塩7.9	1614KC た59 脂47 炭233 塩8.6	1596KC た60 脂51 炭213 塩7.4	1595KC た63 脂55 炭203 塩8.8	1609KC た70 脂34 炭248 塩9.0

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<とろろが生で食べられる理由とは？>

じゃが芋やさつま芋は生では食べられず、加熱して食べます。しかし、山芋だけはとろろのように生で食べることができます。その理由は山芋に含まれている「ジアスターゼ」という成分にあります。ジアスターゼは消化酵素の一種で、山芋に含まれるでんぷんを分解してくれます。そのため、山芋を生で食べることができ、胃もたれをする心配もありません。ちなみに、山芋と呼ばれる品種の芋はなく、長芋や大和芋、つくね芋などヤマノイモ科に属する芋の総称として使われています。とろろにするなら、スーパーでも購入できる大和芋がおすすめです。



週間献立表

令和03年5月23日(日)～令和03年5月29日(土)

区分	5/23(日)	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)	5/29(土)
朝食	御飯 野菜入り炒り卵 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳	パン インゲンとツナのトマト煮 南瓜サラダ ヨーグルト	御飯 大根と油揚げのきんぴら ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 切干し大根のおかか煮 練り梅 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き 具沢山スープ ヨーグルト	薬膳粥 がんもの中華風ごま煮 漬物 味噌汁 牛乳
	478KC た18 脂15 炭65 塩2.2	454KC た17 脂10 炭73 塩2.6	425KC た17 脂16 炭73 塩2.1	483KC た17 脂15 炭67 塩1.8	460KC た15 脂12 炭69 塩2.3	394KC た17 脂12 炭53 塩2.3	422KC た17 脂16 炭53 塩3.1
昼食	かき揚げそば ミニチキン(旨辛だれ) ほうれん草の海苔浸し フルーツデザート	御飯 むつの胡麻味噌焼き 鶏肉じゃが 春菊のからし酢 すまし汁	御飯 鶏肉のバター醤油焼き ひじきの炒め煮 大根とカニカマの和風サラダ 味噌汁	シーフードカレー チーズオムレツ きゅうりのさっぱりサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト	御飯 肉団子の酢豚風 ビーフンとキャベツのソテー アスパラとしめじのボン酢和え 青梗菜の中華スープ	ゆかり御飯 鯖の塩焼き 野菜の炊き合わせ インゲンと蒲鉾の味噌ドレッシング すまし汁	御飯 豚肉と野菜の炒め煮 きのこの酒蒸し 白菜のピリ辛ねぎ和え 味噌汁
	514KC た18 脂18 炭61 塩1.6	577KC た27 脂20 炭68 塩2.3	674KC た24 脂29 炭71 塩3.2	623KC た23 脂19 炭86 塩5.0	553KC た17 脂18 炭81 塩4.0	581KC た31 脂18 炭69 塩4.5	563KC た24 脂21 炭66 塩3.5
間食	手作り胡麻プリン	栗まんじゅう	人形焼き	カフェオレプリン	ごま蒸しパン	アイスクリーム	ミルクゼンざい
	88KC た2 脂4 炭11 塩0.0	93KC た2 脂0 炭21 塩0.0	83KC た2 脂2 炭16 塩0.1	78KC た2 脂4 炭10 塩0.0	220KC た6 脂9 炭30 塩0.1	112KC た2 脂7 炭11 塩0.1	125KC た4 脂1 炭25 塩0.2
夕食	御飯 太刀魚の蒲焼き風 さつま芋と玉ねぎの甘辛煮 キャベツのレモン醤油 味噌汁	御飯 豚肉のケチャップ煮 オクラのカレー炒め 海藻サラダ 味噌汁	御飯 赤魚の漬焼き 高野豆腐の枝豆あん ごぼうの和え物 味噌汁	御飯 鶏と豆腐のチャンプルー 小松菜のネギだれがけ なめことオクラのマヨネーズ和え 味噌汁	御飯 鱈のみぞれ煮 彩り野菜の炒め物 ほうれん草の味噌和え すまし汁	御飯 鶏肉のバーベキューソース さつまいもとレーズンのレモン 千切りサラダ 味噌汁	御飯 サワラの磯辺照り焼き キャベツのマスタード煮 ブロッコリーのおかかまぶし 味噌汁
	570KC た18 脂20 炭77 塩3.1	502KC た20 脂15 炭69 塩3.7	453KC た23 脂8 炭68 塩3.0	458KC た22 脂13 炭62 塩2.2	380KC た18 脂3 炭67 塩2.2	499KC た18 脂9 炭84 塩2.8	493KC た24 脂13 炭68 塩2.6
合計	1650KC た56 脂57 炭214 塩6.9	1626KC た66 脂45 炭231 塩8.6	1635KC た66 脂55 炭228 塩8.4	1642KC た63 脂51 炭225 塩9.0	1613KC た56 脂42 炭247 塩8.6	1586KC た68 脂46 炭216 塩9.7	1603KC た68 脂51 炭212 塩9.4

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

＜ビーフンと春雨の違い＞

見た目はそっくりなビーフンと春雨ですが、その違いは原材料にあります。ビーフンはうるち米のでんぷんから作られています。うるち米とは私たちが普段ご飯として食べている米を指します。うるち米を米粉にし、さらにでんぷんを抽出して作られたのがビーフンです。春雨も同じくでんぷんから作られています。じゃが芋やさつま芋、緑豆などのでんぷんを使用しています。どちらも乾燥状態で売られているため、水やぬるま湯で戻してから使います。ビーフンは焼きビーフンなど主食の材料として使われることもありますが、春雨はサラダや和え物などおかずに使われることが多いです。