週間献立表

令和05年5月28日（日）～令和05年6月3日（土）

区分	5/28(日)	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	6/1(木)	6/2(金)	6/3(土)
朝食	御飯 がんもと春菊の煮浸し のりつく 味噌汁 牛乳 496KC た18 脂14 炭73 塩2.2	御飯 ピーマンと竹輪のピリ辛炒め 練り梅 味噌汁 牛乳 433KC た14 脂10 炭70 塩1.9	御飯 大根のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 461KC た17 脂13 炭68 塩1.7	茶粥 さつま揚げと椎茸の ポン酢炒め 漬物 味噌汁 牛乳 378KC た15 脂12 炭52 塩3.1	御飯 高野豆腐の五目煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 489KC た18 脂12 炭74 塩2.1	パン 豆苗とベーコンのソテー ポタージュ ヨーグルト 498KC た18 脂15 炭74 塩3.4	御飯 炒りおから 高菜漬け 味噌汁 牛乳 490KC た19 脂13 炭71 塩2.5
昼食	御飯 鶏肉と葱の甘辛煮 茄子とピーマンの味噌炒め 枝豆とごぼうの和え物 すまし汁 フルーツデザート 530KC た28 脂10 炭81 塩2.1	**～主菜セレクト～** 御飯 **筑前煮** **鮭のちゃんちゃ焼き風** 絹さやと麩の煮物 きゅうりの塩もみ すまし汁 た45 脂23 炭79 塩3.1	御飯 肉団子の酢豚風 ビーフンとザーサイの炒め もやしと万能ねぎのナムル 玉ねぎの中華スープ フルーツデザート 582KC た17 脂15 炭94 塩3.7	御飯 サバの塩焼き ふきと油揚げの当座煮 パプリカのおかかまぶし 味噌汁 639KC た24 脂28 炭66 塩2.7	お赤飯 むつの煮付け アスパラの炒め物 春菊のごま山葵 味噌汁 558KC た28 脂17 炭70 塩4.3	御飯 鶏の唐揚げ 竹の子の金平煮 キャベツのにんにく醤油 味噌汁 679KC た33 脂26 炭75 塩5.3	御飯 まんだいのトマト煮 ベーコンと空豆の ガーリックソテー かぼちゃのマリネ フルーツデザート 626KC た31 脂17 炭83 塩3.2
間食	紅茶ケーキ 62KC た1 脂2 炭10 塩0.1	クリームパン 68KC た2 脂2 炭10 塩0.1	アイスクリーム 112KC た2 脂7 炭11 塩0.1	ココアプリン 80KC た2 脂4 炭11 塩0.1	抹茶かすてら 80KC た2 脂1 炭16 塩0.0	フルーツポンチ 52KC た1 脂0 炭12 塩0.0	オレンジケーキ 61KC た1 脂3 炭8 塩0.0
夕食	御飯 かじきのマヨパン粉焼き もやしとえのきの ガーリックバター炒め オクラとわかめの和風サラダ 味噌汁 466KC た24 脂12 炭66 塩2.5	御飯 厚揚げの炒り豆腐風 かぼちゃのほっくり煮 水菜の柚子漬け 味噌汁 440KC た15 脂8 炭75 塩2.8	御飯 まんだいの蒲焼き風 昆布の煮物 わかめと玉葱の辛子酢味噌 すまし汁 422KC た22 脂3 炭75 塩3.2	御飯 鶏肉のわさび醤油焼き ぜんまいと筍の煮物 春菊のごま酢和え 味噌汁 477KC た19 脂16 炭62 塩2.3	御飯 豚肉のキムチ炒め チンゲン菜と茸の旨煮 オクラのお浸し 味噌汁 506KC た17 脂18 炭66 塩2.6	御飯 白身魚の擬製豆腐 さつまいもの塩昆布炒め きゅうりの辛子酢味噌 すまし汁 442KC た17 脂6 炭79 塩3.4	御飯 大豆のお肉で回鍋肉 冬瓜とかにかまの中華煮 ほうれん草サラダ 中華スープ 429KC た12 脂11 炭69 塩3.9
合計	1554KC た71 脂37 炭230 塩6.9	1663KC た76 脂43 炭233 塩7.9	1577KC た57 脂37 炭248 塩8.7	1574KC た60 脂60 炭190 塩8.2	1633KC た65 脂49 炭226 塩9.0	1671KC た69 脂48 炭240 塩12.	1606KC た62 脂44 炭231 塩9.6

♪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。

＜ワサビの漢字や由来、花言葉とは？＞

ワサビは漢字で書くと「山葵」。これはワサビが山に自生することと、ワサビの葉がゼニアオイ（銭葵）に似ていることからと言われています。ワサビという音になった理由は、悪（わる）・障（さわる）・疼（ひびく）を組み合わせたと考えられています。そしてワサビには「実用」「目覚め」「うれし涙」という花言葉が設定されています。これは私たちが食べているいわゆるワサビは根ですが、根の他、ワサビの花もてんぷらにして食べることができ、葉も食用に利用されることがあるので、とても実用性に富んでいるため=「実用」。ワサビの最大の特徴のツンとした感じがまるで目が覚めるような感覚である=「目覚め」。ワサビの香りが鼻にくると涙が出てくるけれども、ワサビって美味しい=「うれし涙」という花言葉に繋がったと考えられます。子どもの頃はあのツンとした辛さが苦手だった人も、大人になるにつれてその美味しさに気づくのではないでしょうか？

週間献立表

令和05年6月4日（日）～令和05年6月10日（土）

区分	6/4(日)	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)
朝食	御飯 ツナとなすの炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 514KC た17 脂17 炭71 塩2.3	御飯 切干し大根の煮物 たいみそ 味噌汁 牛乳 462KC た15 脂11 炭76 塩2.4	薬膳粥 魚河岸揚げのおろし煮 うめびしお 味噌汁 牛乳 444KC た15 脂17 炭57 塩4.0	御飯 とうふ天とかぼちゃの煮物 ごま昆布 味噌汁 牛乳 503KC た17 脂12 炭78 塩2.9	御飯 厚焼き玉子 アスパラの木耳生姜和え 味噌汁 牛乳 489KC た19 脂13 炭72 塩2.6	御飯 ハムと春雨のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 478KC た16 脂12 炭74 塩2.3	御飯 隠元とささみの炒め物 しば漬け 味噌汁 牛乳 442KC た17 脂10 炭70 塩2.5
昼食	肉味噌うどん チキンナゲット トマトとしらすのみぞれ和え バナナ 502KC た21 脂19 炭61 塩2.2	麦ごはん あじの南蛮漬け 炒り豆腐の包み焼き オクラと茗荷のわさび醤油 味噌汁 594KC た29 脂18 炭76 塩3.6	御飯 麻婆なす 3種のやわらか焼売 かぶと水菜の和え物 中華スープ 杏仁豆腐 609KC た21 脂19 炭86 塩3.7	ロールパン ラタトゥイユ アボガドのチーズ焼き レタスのチョレギサラダ コンソメスープ 633KC た21 脂38 炭56 塩4.9	御飯 鶏肉のもろみ焼き 菜の花とあさりの炒め物 春雨のごまドレサラダ すまし汁 581KC た32 脂12 炭78 塩3.8	鮭とオクラのトロロ丼 冬瓜と枝豆どうふの煮物 キャベツの香味和え 味噌汁 フルーツデザート 486KC た23 脂9 炭73 塩3.7	夏野菜カレー 大根とかにかまのサラダ コンソメスープ マンゴー 629KC た19 脂20 炭91 塩3.8
間食	はちみつりんごプリン 81KC た1 脂1 炭19 塩0.0	丸ぼうろ 72KC た1 脂2 炭14 塩0.1	あんぱん 117KC た3 脂1 炭24 塩0.2	おやつイベント フルーチェ 48KC た1 脂1 炭8 塩0.2	ロールケーキ 111KC た2 脂5 炭16 塩0.1	栗カステラ饅頭 94KC た2 脂1 炭20 塩0.0	コーヒーゼリー 43KC た1 脂1 炭9 塩0.0
夕食	御飯 白身魚のムニエル　ごまだれが エンドウと茸のソテー 白滝の和え物 味噌汁 500KC た21 脂16 炭65 塩2.8	御飯 マスタードと蜂蜜のマリネチキン マカロニのコンソメ煮 グリーンサラダ 483KC た16 脂15 炭68 塩2.1	御飯 ほっけの昆布茶焼き ごぼうの塩こうじ炒め かぶのじゃこ菜飯和え 味噌汁 434KC た18 脂8 炭71 塩3.1	御飯 鶏肉の葱味噌焼き ふきの土佐煮風 れんこんのマヨ和え すまし汁 517KC た20 脂17 炭69 塩3.3	御飯 はんぺんの枝豆マヨ焼き いんげんと昆布のソテー カリフラワーの中華風マリネ 味噌汁 459KC た16 脂13 炭69 塩3.3	御飯 塩こうじ肉じゃが 筍の高菜炒め ブロッコリーの海苔チーズ和え 味噌汁 511KC た19 脂14 炭75 塩4.0	御飯 メバルのおろし煮 白滝とごぼうのごま炒め 蒲鉾のなめたけ和え 味噌汁 429KC た21 脂7 炭68 塩3.4
合計	1597KC た61 脂53 炭217 塩7.3	1611KC た61 脂45 炭232 塩8.2	1604KC た58 脂44 炭237 塩11.0	1701KC た60 脂68 炭211 塩11.3	1640KC た69 脂43 炭234 塩9.8	1569KC た60 脂36 炭243 塩10.0	1543KC た58 脂38 炭237 塩9.7

♪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。

＜和食の定番、南蛮漬けとは？＞

夏が近づき、気温が高くなってくるとさっぱりと酸味の効いた南蛮漬けが食べたくなりますよね？みなさんご存じ南蛮漬けとは、魚や肉を唐揚げにしたあと、赤唐辛子や長ねぎなどの香味野菜と甘酢に漬ける料理のことです。主にワカサギや豆あじ、鶏肉が使われることが多く、長く漬け込めば骨までやわらかく食べられます。酢にしょうゆや砂糖などの調味料を加えて作る南蛮酢は、甘酸っぱく親しみやすい味わいです。温かいままでも冷やしてもおいしく、漬け込み時間によって変化する味わいを楽しむこともできます。ちなみに南蛮漬けは上記の様に長ねぎや赤唐辛子の効いた酢に漬け込むため、クセや香りの強い魚は合いません。淡泊な白身魚や肉なら鶏肉を使うのが一般的です。余った唐揚げを南蛮酢に漬け込めば、日持ちさせられるメリットもあり、作り置きにもオススメです。

週間献立表

令和05年6月11日（日）～令和05年6月17日（土）

区分	6/11(日)	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)	6/17(土)
朝食	御飯 海老の中華風炒め のりつく 味噌汁 牛乳 494KC た20 脂14 炭69 塩2.8	御飯 がんもと小松菜の煮浸し 赤しその実漬 味噌汁 牛乳 453KC た16 脂12 炭68 塩2.2	パン ミートボールと そら豆のコンソメ煮 マカロニサラダ ヨーグルト 501KC た20 脂14 炭73 塩2.8	御飯 しんじょうの含め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 482KC た17 脂13 炭72 塩2.7	御飯 さつま揚げ入りひじきの煮物 納豆 味噌汁 牛乳 487KC た20 脂12 炭74 塩2.6	御飯 マカロニのケチャップ炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 526KC た17 脂16 炭76 塩2.4	御飯 野菜巾着の煮物 さくら大根漬け 味噌汁 牛乳 474KC た16 脂13 炭71 塩2.4
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ　なめこおろし ひじきの煮物 かぼちゃのくるみ和え 味噌汁 541KC た19 脂14 炭79 塩3.8	チキンライス ポテトのカレーソテー イタリアンサラダ コーンスープ 581KC た17 脂21 炭80 塩4.3	御飯 鰆のごまみそ焼き 山菜の当座煮 ひじきと豆のサラダ すまし汁 569KC た28 脂14 炭79 塩4.5	衣笠丼 鶏肉と南瓜の炊き合わせ いんげんのごま和え 味噌汁 フルーツデザート 569KC た25 脂18 炭74 塩3.7	**≪参加型なごみクッキング≫** ソース焼きそば 大根のさっぱりサラダ わかめスープ 冷凍みかん 524KC た15 脂19 炭71 塩3.8	御飯 牛肉といんげんのにんにく炒め 信田と大根の薄くず煮 ポテトサラダ山葵風味 味噌汁 680KC た21 脂29 炭74 塩3.5	御飯 カレイの西京漬け 精進炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え すまし汁 480KC た31 脂8 炭68 塩3.6
間食	パンケーキ(きなこ＆黒蜜) 62KC た1 脂2 炭10 塩0.2	レモンケーキ 107KC た1 脂7 炭11 塩0.1	ずんだミルクぜんざい 105KC た5 脂3 炭15 塩0.1	シナモンのケーキ 122KC た2 脂6 炭15 塩0.3	ドーナツ 165KC た2 脂8 炭22 塩0.2	オレンジゼリー 28KC た0 脂2 炭3 塩0.1	バナナオムレット 88KC た1 脂3 炭13 塩0.0
夕食	御飯 鶏の粕漬け焼き 油揚げの炒りなます 白菜の即席漬け すまし汁 481KC た20 脂13 炭67 塩2.9	御飯 赤魚の香味たれ いんげんと車麩の炊き合わせ オクラのきな粉和え 味噌汁 437KC た19 脂8 炭68 塩3.4	御飯 ささみと野菜のピリ辛炒め 大根と蒟蒻の白煮 オクラの錦糸おかか和え 味噌汁 355KC た14 脂4 炭65 塩2.6	御飯 チンゲン菜と あさりのかき油炒め 焼き豆腐の旨煮 さつま芋のおろし和え 味噌汁 403KC た14 脂6 炭70 塩3.6	御飯 蒸し鶏と野菜のポン酢がけ アスパラと卵の炒め物 菜の花のおかか和え 味噌汁 482KC た23 脂15 炭61 塩3.1	御飯 ツナと豆腐のキッシュ 蕪とかにかまのスープ煮 オクラのマリネ 474KC た16 脂14 炭70 塩2.5	御飯 タンドリーチキン 野菜のこってり炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 486KC た18 脂12 炭73 塩3.1
合計	1578KC た59 脂43 炭225 塩9.7	1578KC た53 脂48 炭226 塩10.0	1530KC た67 脂35 炭232 塩10.0	1576KC た58 脂43 炭231 塩10.3	1658KC た60 脂54 炭228 塩9.7	1708KC た54 脂61 炭223 塩8.5	1528KC た67 脂36 炭225 塩9.1

♪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。

＜「あさり」の栄養効果と上手な食べ方＞

　あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っています。特に100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1です。ビタミンB12が不足すると、悪性貧血（頭痛・めまい・吐き気・動悸・息切れ・食欲不振など）、神経痛、慢性疲労が起こりやすくなります。その他うま味成分であるタウリンが豊富で、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。あさりは酒蒸しや炊き込みご飯、味噌汁、ボンゴレ、クラムチャウダーなど和洋問わず様々な料理に使用出来ますが、加熱したときに出る汁にうま味成分と栄養素がたっぷり含まれているので、煮汁を一緒に摂れる調理法がオススメです。加熱のポイントは水から徐々に温めることで旨味が汁によく出ます。しかし加熱しすぎると身が固くなってしまうので、あさりが口を開いたら火を消し、長く煮過ぎないように注意しましょう。

週間献立表

令和05年6月18日（日）～令和05年6月24日（土）

区分	6/18(日)	6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)	6/24(土)
朝食	御飯 つみれとかぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 459KC た17 脂11 炭71 塩2.6	中華風粥 キャベツの オイスターソース炒め めかぶ佃煮 味噌汁 牛乳 396KC た15 脂14 炭51 塩3.5	御飯 ちくわと蒟蒻の炒り煮 たいみそ 味噌汁 牛乳 480KC た17 脂12 炭73 塩2.5	パン ウインナーのクリーム煮 春雨サラダ ヨーグルト 496KC た17 脂15 炭75 塩3.0	御飯 かまぼこの野菜炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 442KC た16 脂11 炭69 塩2.8	御飯 ごぼうの甘辛煮 漬物 味噌汁 牛乳 488KC た17 脂12 炭75 塩2.5	御飯 南瓜のそぼろあんかけ うめびしお 味噌汁 牛乳 509KC た16 脂11 炭83 塩2.8
昼食	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーの和風ツナマヨ コンソメスープ フルーツデザート 583KC た23 脂20 炭75 塩3.9	御飯 赤魚の塩こうじ蒸し 茄子と豆苗の生姜炒め ミックス豆の白和え つみれ汁 583KC た30 脂17 炭75 塩3.7	ロコモコ丼 マセドアンサラダ コンソメスープ ミニトマトのはちみつ漬け 647KC た21 脂23 炭87 塩4.0	御飯 マグロのマスタードカツ 野菜と竹輪の炒め煮 ピーマンとささみの塩昆布和え 味噌汁 637KC た26 脂20 炭97 塩4.1	御飯 鶏肉の梅じそ焼き 五目卵の花 きゅうりとめかぶの和え物 味噌汁 577KC た26 脂20 炭70 塩3.9	グリンピースご飯 太刀魚の蒲焼風 揚げ出し豆腐　おろしのせ あさりの酢味噌和え すまし汁 625KC た24 脂24 炭73 塩4.3	御飯 豚肉の生姜だれ炒め 大根とつみれの炊き合わせ 初夏のマカロニサラダ 卵スープ 687KC た29 脂26 炭79 塩4.2
間食	抹茶ようかん 60KC た3 脂0 炭12 塩0.1	ヨーグルトババロア 102KC た3 脂3 炭16 塩0.1	お楽しみあんパイ 122KC た2 脂5 炭17 塩0.2	カスタードケーキ 123KC た2 脂7 炭14 塩0.0	あんずゼリー 73KC た0 脂2 炭14 塩0.0	おやつバイキング 92KC た1 脂3 炭14 塩0.1	チョコパン 122KC た2 脂7 炭14 塩0.2
夕食	御飯 さばの煮付け山椒風味 さつま揚げと大根の炒め物 春菊の梅ポン酢和え 味噌汁 529KC た19 脂20 炭64 塩3.0	御飯 鶏肉の紅生姜焼き かぶと揚げの炒め煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 533KC た19 脂19 炭67 塩2.8	御飯 鮭の照り煮 さつま揚げの炒め物 海藻と枝豆のサラダ 味噌汁 454KC た25 脂9 炭66 塩3.1	御飯 絹厚揚げの塩そぼろあんかけ 茄子といんげんのなべしぎ きゅうりの醤油漬け すまし汁 435KC た15 脂11 炭65 塩3.2	御飯 魚肉ソーセージ入りニラ玉 チンゲン菜と 筍の中華あんかけ もやしナムル 中華スープ 448KC た15 脂13 炭64 塩3.2	御飯 鶏肉とキャベツの ガリバター炒め 小松菜の煮浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁 482KC た19 脂16 炭63 塩2.9	御飯 カレイの和風チーズ焼き マッシュルームの マスタード炒め わかめのさっぱりドレッシング 味噌汁 428KC た24 脂9 炭61 塩3.5
合計	1631KC た63 脂50 炭221 塩9.6	1614KC た67 脂53 炭210 塩10.1	1703KC た65 脂49 炭243 塩9.8	1691KC た60 脂53 炭251 塩10.3	1540KC た58 脂46 炭216 塩9.9	1687KC た62 脂55 炭225 塩9.8	1746KC た71 脂52 炭238 塩10.7

♪メモ　仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

＜ハワイ名物、ロコモコ丼とは？＞

　ロコモコはハワイの名物料理で、白いご飯に、ハンバーグと目玉焼きをのせ、グレイビーソースをかけたものが定番スタイルです。「ロコ」という言葉は本来、ハワイで生まれ、ハワイで育ち、ハワイの英語を話す人達のことをいいます。しかしロコモコの「ロコ」の語源は、地元の男子高校生が安くて早く食べれる料理を作って欲しいとお願いした所から始まり、その高校生のあだ名をとってロコと名づけられ、ゴロ合わせで「ロコモコ」になったのが由来とされています。ロコモコの食材は違いがあまりなく、お店のロコモコの味は、グレイビーソースが決め手になります。甘めのお店もあれば、スパイシーなソースのところもあり、お店のシェフのオリジナルレシピで作られ、似ているようで、同じものはないといわれています。6/20のロコモコ丼はトマトピューレをベースにケチャップや中濃ソース、みりん、砂糖を加えた特製ソースで提供します。

週間献立表

令和05年6月25日（日）～令和05年7月1日（土）

区分	6/25(日)	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)	7/1(土)
朝食	御飯 ピーマンとハムの ハーブ塩炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 454KC た16 脂13 炭67 塩2.4	御飯 冬瓜と昆布の煮物 納豆 味噌汁 牛乳 470KC た18 脂12 炭72 塩2.4	御飯 鶏とブロッコリーの塩こうじ蒸し のりつく 味噌汁 牛乳 452KC た19 脂9 炭71 塩2.8	御飯 厚揚げとオクラの含め煮 あみえび佃煮 味噌汁 牛乳 485KC た19 脂13 炭72 塩2.7	パン ウインナー＆温野菜 パンプキンスープ ヨーグルト 545KC た20 脂19 炭75 塩3.5	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー きゅうり漬 味噌汁 牛乳 458KC た16 脂12 炭71 塩2.6	
昼食	御飯 白身魚のチリソースがけ チーズポテト春巻き いんげんと カリフラワーのごま甘酢 コンソメスープ 608KC た25 脂16 炭90 塩3.9	具だくさんキーマカレー ブロッコリーのスープ煮 福神漬けの和え物 ぶどうヨーグルト 637KC た22 脂20 炭91 塩3.8	御飯 **≪セレクト食≫** **サバの味噌煮 or** **豚ロースの生姜焼き** ピーマン入り金平ごぼう モロヘイヤの菜種和え 具沢山汁 	きつねそば メンチカツ はんぺんサラダ 梅ゼリー 577KC た21 脂22 炭74 塩5.2	御飯 ホッケのみりん漬け 五目野菜の肉団子 もずくとわかめの酢の物 味噌汁 612KC た31 脂19 炭77 塩3.6	御飯 鶏の黒酢照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め れんこんの生姜マヨ和え すまし汁 563KC た26 脂17 炭73 塩3.6	
間食	マンゴープリン 79KC た1 脂1 炭18 塩0.0	こしあんクリームどら焼き 78KC た2 脂3 炭12 塩0.1	アイスクリーム 168KC た3 脂11 炭16 塩0.1	ようかんロール 86KC た2 脂2 炭15 塩0.0	バームクーヘン 100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	プチシュー 50KC た1 脂3 炭6 塩0.0	
夕食	御飯 肉団子の煮物 葱入り卵焼き ふきのお浸し 味噌汁 484KC た18 脂14 炭69 塩3.3	御飯 ツナと豆苗のめんつゆ炒め ぜんまいの甘味噌煮 ほうれん草の昆布茶和え すまし汁 433KC た16 脂11 炭68 塩3.0	御飯 千草焼き 筍の当座煮 海藻とゆず蒟蒻の和え物 味噌汁 425KC た18 脂10 炭64 塩2.9	御飯 鰺の生姜醤油漬 さつま煮 キャベツのかおり和え 味噌汁 468KC た20 脂8 炭75 塩3.0	御飯 鶏肉の焼肉ダレ ほうれん草のスープ煮 トマトサラダ 448KC た18 脂14 炭62 塩2.3	御飯 太刀魚のごま塩焼き 南瓜の甘煮 キャベツのしそ風味浅漬け 味噌汁 519KC た18 脂17 炭70 塩2.7	
合計	1625KC た60 脂44 炭244 塩9.6	1618KC た57 脂45 炭242 塩9.3		1616KC た62 脂45 炭236 塩10.9	1705KC た70 脂55 炭227 塩9.5	1590KC た61 脂48 炭219 塩8.9	

♪メモ　仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

＜シュークリームの歴史＞

　私たち日本人が大好きなシュークリーム。いわずと知れたふんわり膨らんだシュー生地にクリームを詰めたお菓子です。日本人はシュークリームと呼びますが、本場フランスでは「シュー・ア・ラ・クレーム」と呼ばれます。「シュー」はフランス語で「キャベツ」の意味。形が似ていたことから、このように名付けられたといわれています。「クレーム」はフランス語でクリームを指します。日本にシュークリームを伝えたのは、サミュエル・ピエールというフランス人です。彼は幕末から横浜の外国人居留地で洋菓子店を営んでいました。当時の横浜は時代の最先端をいく場所で、さまざまな人が新しい時代のお菓子のヒントを求めて訪れました。今日ではカスタードや生クリーム以外にも、チョコレートや抹茶など様々なバリエーションに富んだシュークリームが販売されています。