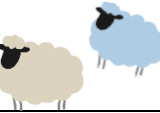




5月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	月	火	水	木	金	土	日
昼食	 🍡栄養一口メモ🍡 柏餅派？ちまき派？ こどもの日に食べるものといえば、柏餅を思い浮かべる方が多いと思いますが、柏餅ではなく“ちまき”が主流となっている地域があるのをご存知でしょうか？柏餅は江戸で生まれ全国に広まりましたが、関西では柏の葉が手に入らなかったため、中国から伝わったちまきが、主流となったと言われています。ちなみに、柏餅の餡は粒あん・こしあん・味噌あんの3種類ありますが、味噌あんは関東でしか食べられていません。皆さんは、柏餅派ですか？それともちまき派ですか？				1	2	3(憲法記念日)
					お赤飯 (ごま塩)	ごはん	ごはん
					すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ
					鮭のおろし煮	回鍋肉	かぼちゃ＆野菜コロッケ
					やわらかきんぴら	中華サラダ	カニ風味スパゲッティサラダ
デザート	オレンジ	バナナ	果物				
デザート	小松菜のお浸し	ザーサイ					
おやつ	やわらかおかき (うす塩味)	プリン	どら焼き				
	4(みどりの日)	5(こどもの日)	6	7	8	9	10(母の日)
昼食	ハヤシライス	サンドウィッチ ①南瓜②ツナマヨ ③人参とクリームチーズ	ごはん	ごはん	ごはん	チキンライス	ごはん
	オニオン＆コールスロー		オニオンスープ	みそ汁	コンソメスープ	たまごスープ	すまし汁
	黄桃	春野菜スープ	チーズ入り卵焼き	豚の梅炒め	かじきのミレイユ	ブロッコリーのサラダ	鯖の味噌煮
		鶏の唐揚げ	豆の温サラダ	ほうれん草の胡麻和え	焙煎胡麻ごぼうサラダ	いちご	ひじきとくわいのサラダ
		ヨーグルト	巨峰or黄桃	オレンジ	キウイフルーツ		果物
デザート	コンソメスープ		揚げナスのそぼろ煮	大豆ボールの野菜あんかけ	南瓜のそぼろ煮	ジャーマンポテト	
おやつ	ぶどうゼリー	柏餅風生和菓子	抹茶蒸しパン	クリームチーズとヨーグルトデザート	プチケーキ	季節の和菓子: 赤のカーネーション	お菓子アラカルト
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	ミルクパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ロールキャベツのクリームソース	みそ汁	スープ	みそ汁	中華スープ	すまし汁	中華スープ
	ほうれん草とベーコンのソテー	豚肉の生姜焼き	チキンのトマトソースかけ	鶏肉の照り焼き	タラの中華風旨煮	鱈の塩焼き	家常豆腐
	オレンジ	おくらの胡麻和え	オニオン＆コールスロー	千草和え	ひじきの生姜風味和え	茄子の田舎煮	切干大根と紫玉ねぎのおかか和え
		巨峰orおろしりんご	バナナ	パイナップル	巨峰or黄桃	オレンジ	果物
デザート	ポテトサラダ	ひじきとくわいのサラダ	パンプキンサラダ	茄子の中華ドレッシング	湯葉あんかけ	南瓜の煮物	
おやつ	ミルクプリン	スイートポテト	カステラ	ヨーグルトババロア	コーヒーゼリー	やわらかおかき (きな粉味)	たいやき
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん	ごはん	スパゲッティ・ミートソース	シーフードカレー (福神漬)	ごはん	ごはん	ごはん
	すまし汁	みそ汁		カッテージチーズのサラダ	鰹汁	みそ汁	みそ汁
	赤魚の中華蒸し	ぶりの照り焼き	オニオンスープ	巨峰or黄桃	豚肉の七味醤油ソテー	鮭のちゃんちゃん焼き風	鶏肉の旨煮
	ほうれん草のお浸し	ワカメと玉ねぎの酢の物	たまごマカロニのサラダ		茄子の中華ドレッシング	小松菜のきのこ和え	春菊のごま和え
	キウイフルーツ	パイナップル	オレンジ		パイナップル	キウイフルーツ	果物
デザート	たくあん	やわらかきんぴら	キャロットサラダ	らっきょう	ほうれん草のごま和え	ジャガイモのバター炒め	
おやつ	ココアのムース	シュークリーム	いちごミルクプリン	おから入りチョコマーブルケーキ	いもようかん	黒糖蒸しケーキ	お菓子アラカルト
	25	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ミックスお好み焼き	ごはん	キーマカレー	ごはん
	スープ	みそ汁	中華スープ	きのこスープ	みそ汁	蒸し鶏のサラダ	中華スープ
	麻婆茄子	煮込ハンバーグ	芙蓉蟹		牛すき煮	バナナ	厚揚げ酢豚
	春雨サラダ	やわらかきんぴら	蒸し鶏のサラダ	青梗菜の中華風おひたし	茄子の中華ドレッシング		もやしのナムル
	バナナ	オレンジ	パイナップル	巨峰orおろしりんご	オレンジ		果物
デザート	彩ひじき	ほうれん草とベーコンのソテー	おくらと和牛のおかか和え	ヨーグルト	里芋の煮物	温泉卵	ジャーマンポテト
おやつ	クリームコンフェ	いちごクリームクレープ	静岡産のお茶プリン	やわらかおかき (砂糖醤油味)	ピーチゼリー	あんドーナッツ	バームクーヘン