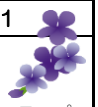
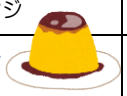
5月の献立

※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

	土	日	月	火	水	木	金
	1(八十八夜)	2	3(憲法記念日)	4(みどりの日)	5(こどもの日)	6（ｺﾛｯｹの日）	7(粉の日)
昼食	お赤飯（ごま塩） すまし汁 鰆の西京焼き やわらかきんぴら バナナ	ごはん わかめスープ 回鍋肉 薩摩芋と昆布の煮物 果物	ごはん すまし汁 赤魚の中華蒸し おくらと ひじきの和え物 パイナップル	ごはん オニオンスープ スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ オレンジ	ハヤシライス コンソメスープ グリーンサラダ 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ かぼちゃコロッケ ＆エビフライ オニオン＆ コールスロー キウイフルーツ	ミックスお好み焼き 中華スープ 菜の花おひたし バナナ
おやつ	静岡産のお茶プリン まんじゅう	プチケーキ	今川焼き せんべい	いちご蒸しパン クッキー	季節の和菓子：真鯉 or水ようかん おかき	ぶどうゼリー サブレ	マンゴープリン バームロール
	8	9(母の日)	10(母の日の翌日)	11	12	13	14
昼食	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ フレンチサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 山賊焼き ひじきと くわいのサラダ 果物	ちらし寿司 すまし汁 鯖の味噌煮 春菊のごま和え バナナ	ごはん スープ チキンの トマトソースかけ オニオン＆ コールスロー 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おくらの胡麻和え キウイフルーツ	五目炒飯 わかめスープ 餃子 付け合わせ： キャベツ＆もやし バナナ	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 パイナップル
おやつ	ショコラロールケーキ ソフトクッキー	春の和菓子 or水ようかん	ミルクプリン ドーナツ	ココアムース ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞｸｯｷｰ	スイートポテト チョコレート	カステラ 甘納豆	やわらかおかき(砂糖醤油) or和風デザート あんドーナツ
	15(ﾖｰｸﾞﾙﾄの日)	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん スープ シーフードカレー （福神漬） シーザーサラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 一口がんもの煮物 果物	ごはん コンソメスープ 煮こみハンバーグ マカロニと 卵のサラダ オレンジ	肉うどん 南瓜の煮物 キウイフルーツ	ごはん すまし汁 鮭のおろし煮 千草和え バナナ	ごはん みそ汁 大豆からあげ （あんかけ） カニ風味 スパゲッティサラダ 巨峰or黄桃	ごはん トマトと卵のスープ タラの中華あんかけ ポテトサラダ オレンジ
おやつ	コーヒーゼリー ブッセ	黒糖蒸しケーキ	チョコババロア クッキー	今川焼き(クリーム) おかき	たいやき せんべい	いちごミルクプリン バームロール	おから入り チョコマーブルケーキ サブレ
	22	23	24	25(プリンの日)	26	27(小松菜の日)	28
昼食	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し ごぼうの鶏そぼろ和え 果物	ごはん みそ汁 牛すき煮 大根サラダ キウイフルーツ	ごはん すまし汁 鮭の ちゃんちゃん焼き ほうれん草のお浸し オレンジ	ごはん コンソメスープ キーマカレー カッテージチーズの サラダ パイナップル	ロールパン コンソメスープ ロールキャベツの クリームソース 小松菜ソテー バナナ	ごはん みそ汁 ぶり大根 ゆかり和え 巨峰or黄桃
おやつ	ヨーグルトババロア ドーナツ	おやつアラカルト	クリームコンフェ チョコレート	プリン バウムクーヘン	りんごゼリー 一口ケーキ	やわらかおかき（きな粉） or和風デザート あんドーナツ	抹茶ようかん せんべい
	29(こんにゃくの日)	30	31				
昼食	ごはん 鏑汁 鶏肉の旨煮 春菊のごま和え キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ 赤魚の南仏風煮込み マカロニと 卵のサラダ 果物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ バナナ				
おやつ	いちごアイス ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞｸｯｷｰ	バウムクーヘン	ピーチゼリー レモンケーキ				





栄養一口メモ

八十八夜とは？

　その名の通り立春から数えて88日目の日をいい、今年は5月1日が八十八夜です。「八十八夜に摘んだお茶を飲むと病気にならない」という言い伝えもあるほど、新茶は栄養はもちろん、おいしさも格別です。新茶をおいしく飲むには、沸騰させたお湯を一度湯飲みに移してから、急須に入れることで、お湯を７０～８０℃まで冷まし、最適な温度にします。そのあと、蓋をして1分ほど蒸らすことでさらに美味しいお茶を飲むことができます。お茶が旬なこの時期に、おいしく飲んでみてはいかがでしょうか？