5月の献立

フォーライフ桃郷

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

	日	月	火	水	木	金	土
		1（あずきの日）	2	3	4	5（こどもの日）	6（コロッケの日）
昼食		お赤飯（黒ごま） すまし汁 鮭の西京焼き キャベツのゆかり和え オレンジ	ごはん わかめスープ 回鍋肉 薩摩芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ハヤシライス コンソメスープ オニオン＆コールスロー キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	ごはん けんちん汁 鯵の塩焼き 里芋のそぼろ煮 フルーツカクテル	ごはん オニオンスープ しそチーズ巻＆野菜コロッケ 豆たっぷりサラダ ヨーグルト
おやつ		あずきプリン おかき（うすしお）	今川焼き せんべい	プリン バームロール	クリームコンフェ サブレ	柏餅風和菓子 甘納豆	クリームコンフェ クッキー
	7（母の日）	8	9（アイスクリームの日）	10	11	12	13
昼食	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ おくらの胡麻和え 果物	ごはん コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き かくぎりポテトサラダ バナナ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 枝豆の和え物 フルーツカクテル	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ごはん 鏑汁 豚の梅炒め ささみとごぼうのサラダ オレンジ	五目炒飯or中華粥 わかめスープ 餃子（キャベツ） 中華サラダ キウイフルーツ	ごはん スープ シーフードカレー（福神漬） カッテージチーズのサラダ 巨峰or黄桃
おやつ	和菓子：カーネーション	カスタードケーキ クリームサンドクッキー	アイスクリーム バームロール	いもようかん やわらかおかき（きなこ）	バームクーヘン ウエハース	杏仁豆腐 ドーナツ	抹茶ようかん せんべい
	14	15（ヨーグルトの日）	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 オニオン＆コールスロー 果物	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 ごぼうの鶏そぼろ和え ヨーグルト	ごはん すまし汁 豚肉の醤油蒸し ひじきの煮物 キウイフルーツ	ロールパン コンソメスープ 煮込ハンバーグ カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	海鮮塩やきそば 中華スープ おくらの胡麻和え フルーツカクテル	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ひじきとくわいのサラダ 巨峰or黄桃
おやつ	かぼちゃプリン	コーヒーゼリー マドレーヌ	ミルクプリン チョコレート	抹茶ババロア あんドーナツ	バームクーヘン ウエハース	ホワイトミニー ソフトクッキー	たいやき せんべい
	21	22	23	24	25	26	27（小松菜の日）
昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 おからビーンズ キウイフルーツ	関西風うどん さつま揚げとキャベツの炒め つぼ漬け 巨峰or黄桃	ごはん オニオンスープ キーマカレー ヤングコーンとチーズのサラダ ジョアorヨーグルト	ごはん みそ汁 ぶり大根 ごぼうサラダ オレンジ	ごはん たまごスープ タラのチリソース ツナマカロニサラダ バナナ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 小松菜のきのこ和え フルーツカクテル
おやつ	クリームチーズとヨーグルトのデザート	人形焼き おかき（砂糖醤油）	ワッフル サブレ	抹茶あんケーキ せんべい	ストロベリーゼリー ウエハース	プチケーキ チョコレート	カステラ 甘納豆
	28	29	30	31			
昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き おくらとモロヘイヤのおかか和え 果物	ごはん スープ チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん ロールキャベツのクリーム煮 スパゲッティサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏の塩こうじ焼き ささみとごぼうのサラダ フルーツカクテル			
おやつ	ストロベリーゼリー	いちごババロア クッキー	ショコラのロールケーキ サブレ	あんドーナツ せんべい			

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？