

週間献立表(予定)

こどもの日

	軟菜					軟々菜		
	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養所要量	朝食	昼食	夕食
4/29 (月)	白飯 キャベツの炒め煮 豆腐の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 赤魚の香味焼き がんもの炊き合せ もやしのスープ 杏仁フルーツ	パウムクーヘン 昭和の日	白飯 かに玉 大豆の炒り煮 おろし和え	I補給 - 1438 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 37.9 g 塩分 6.4 g 加鈣 844 mg 鉄 6.7 mg	粥 キャベツの炒め煮 豆腐の味噌汁 のり佃 牛乳	粥 サバの味噌煮 チキンボール炊き合せ 白菜のスープ 杏仁フルーツ	粥 かに玉 大豆の炒り煮 おろし和え
4/30 (火)	白飯 里芋の煮物 すり身の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 鮭のムニエルレモンソース ポテトサラダ コンソメスープ もも缶	やわらか大福	白飯 ポークチャップ 洋風の炊き合せ 胡瓜の酢の物	I補給 - 1405 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 36.2 g 塩分 6.4 g 加鈣 554 mg 鉄 10.9 mg	粥 里芋の煮物 すり身の味噌汁 ねりうめ 牛乳	粥 鮭のムニエルレモンソース ポテトサラダ コンソメスープ もも缶	粥 やわらかポークチャップ 洋風の炊き合せ 金時豆の煮豆
5/1 (水)	白飯 青菜の煮物 白菜の味噌汁 鮭甘塩焼き 牛乳	ハヤシライス キャベツのサラダ みかん缶	ヨーグルト	白飯 赤魚のかぶら蒸し 鶏肉のケチャップ煮 玉ねぎのナムル	I補給 - 1408 kcal 蛋白質 55 g 脂質 39.4 g 塩分 5.6 g 加鈣 697 mg 鉄 9.4 mg	粥 青菜の煮物 白菜の味噌汁 のり佃 牛乳	粥 肉団子の煮込み ポテトサラダ キャベツのスープ みかん缶	粥 赤魚のかぶら蒸し 鶏ひきケチャップ煮 やわらかナムル
5/2 (木)	白飯 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 卵焼き 牛乳	白飯 豚キムチ 胡瓜としらすの酢の物 そば椀 杏仁フルーツ	さつまいも蒸しパン (手作り)	白飯 アジのマリネ 卵豆腐の炊き合せ 和風サラダ	I補給 - 1476 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 33.5 g 塩分 7 g 加鈣 529 mg 鉄 7.1 mg	粥 大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 たいみそ 牛乳	粥 やわらか豚の味噌おろし ほうれん草の和え物 カットそば椀 杏仁フルーツ	粥 タラの野菜あんかけ 卵豆腐の炊き合せ コンソメ煮
5/3 (金)	白飯 卵とし カブの味噌汁 福神漬け 牛乳	竹の子ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮物 なめこのすまし汁 もも缶	ぶどうゼリー	白飯 豆腐のえびあんかけ 筑前煮 スパサラダ	I補給 - 1401 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 35.1 g 塩分 7.3 g 加鈣 576 mg 鉄 9.3 mg	粥 卵とし カブの味噌汁 かつおみそ 牛乳	粥 青菜粥 鮭の煮魚 小松菜の煮物 ふかしのすまし汁 もも缶	粥 豆腐のエビあんかけ 筑前煮風 マカロニサラダ
5/4 (土)	白飯 ほうれん草の梅ちり和え 卵の味噌汁 キザミたくあん 牛乳	白飯 豚肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ 豆腐のスープ 杏仁フルーツ	パウムクーヘン	白飯 ホッケの照り焼き 大根の煮物 胡瓜の辛子酢味噌	I補給 - 1435 kcal 蛋白質 52 g 脂質 40.3 g 塩分 7.1 g 加鈣 903 mg 鉄 7.9 mg	粥 ほうれん草の梅ちり和え 卵の味噌汁 ゆずみそ 牛乳	粥 やわらか豚の味噌だれ マカロニサラダ 豆腐のスープ 杏仁フルーツ	粥 ホッケの煮魚 大根の煮物 小松菜の辛子酢味噌
5/5 (日)	白飯 けんちん煮 小松菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 エビフライ・照焼チキン 金時豆の煮豆 豚汁	ミニたい焼き	白飯 タラの治部煮 金平ごぼう 白菜の甘酢和え	I補給 - 1468 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 37.4 g 塩分 6.6 g 加鈣 713 mg 鉄 10.2 mg	粥 けんちん煮 小松菜の味噌汁 かつおみそ 牛乳	粥 エビフライムース・照焼チキン 金時豆の煮豆 めった汁	粥 タラの治部煮 大根きんぴら 白菜の甘酢和え

こどもの日とは、古来より「端午の節句」として親しまれていました。

5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」として1948年に定められた国民の休日の一つです。

お母さんへの感謝の意味もこめられているなんてちょっと驚きますよね♪

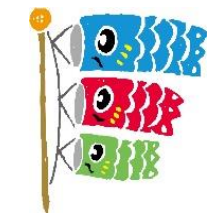
今では5月5日のこどもの日は、こどもの成長を祝うことがメインとなり、5月の第2日曜日「母の日」がお母さんに感謝する日として親しまれています。

こどもの日に「ちまき」や「柏餅」を食べるのはなぜが知っていますか？



「ちまき」はお米を笹の葉で包み、五色の糸でしばってお供え物とした中国の伝説が日本に伝わり「端午の節句」の日に食べる習慣になったと伝えられています。

「柏餅」は新しい芽が出るまで古い葉を落とさないという柏の木の特徴から「子孫が途絶えない」縁起物として食べられるようになりました。



※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
○みなさんの健康を考え、安全かつおいしい食事の提供に努めています。

週間献立表(予定)

鮭(さけ)

	軟菜					軟々菜		
	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養所要量	朝食	昼食	夕食
5/6 (月)	白飯 温泉卵 白菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の辛子和え 里芋の味噌汁 みかん缶	りんごヨーグルト	白飯 カレイのお好み焼き風 かぶのそぼろあん キャベツのサラダ	I初給 - 1424 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 38.9 g 塩分 6.5 g 加鈣 722 mg 鉄 9.2 mg	粥 温泉卵 白菜の味噌汁 たいみそ 牛乳	粥 豆腐ハンバーグ ほうれん草の辛子和え 里芋の味噌汁 みかん缶	粥 カレイのお好み焼き風 かぶのそぼろあん キャベツのサラダ
5/7 (火)	白飯 大豆の煮物 キャベツと竹輪の味噌汁 卵焼き 牛乳	白飯 サバの塩焼き もやし中華炒め煮 玉ねぎの味噌汁 もも缶	たまごせんべい アシドミルク	白飯 マーボー豆腐 里芋の味噌煮 わらびの酢の物	I初給 - 1499 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 45.3 g 塩分 6.5 g 加鈣 579 mg 鉄 17 mg	粥 大豆の煮物 キャベツと竹輪の味噌汁 金山寺味噌 牛乳	粥 赤魚の煮魚 中華炒め煮 玉ねぎの味噌汁 もも缶	粥 マーボー豆腐 里芋の味噌煮 冷やし湯葉
5/8 (水)	白飯 白菜の煮物 卵とふかしの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 巣ごもり卵 大根と里芋の煮物 豆腐となめこの味噌汁 みかん缶	フルーツかん (手作り)	白飯 鮭のソテークリームかけ 焼売あんかけ 金時豆の煮豆	I初給 - 1486 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 41 g 塩分 7.2 g 加鈣 598 mg 鉄 8.4 mg	粥 白菜の煮物 卵とふかしの味噌汁 かつおみそ 牛乳	粥 巣ごもり卵 大根と里芋の煮物 豆腐となめこの味噌汁 みかん缶	粥 鮭のソテークリームかけ 焼売あんかけ 金時豆の煮豆
5/9 (木)	白飯 南瓜の煮物 ふかしの味噌汁 味付けのり 牛乳	豆ごはん 赤魚のおろし煮 ホイコーロー あさりの味噌汁 バナナ	大判焼き (カスタード)	白飯 つくねの照り焼き じゃが芋のソテー 小松菜のピーナツ和え	I初給 - 1418 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 35.2 g 塩分 6.7 g 加鈣 582 mg 鉄 8.7 mg	粥 南瓜の煮物 ふかしの味噌汁 ねりうめ 牛乳	粥 青菜がゆ 赤魚のおろし煮 ホイコーロー 白玉麩の味噌汁 バナナ	粥 つくねの照り焼き じゃが芋のソテー 小松菜のピーナツ和え
5/10 (金)	白飯 卵とし 大根の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 アジの香味焼き ミートスパ 豆腐のあんかけ汁 オレンジ	きなこプリン	白飯 豚肉のみそおろし ブロッコリーのサラダ 小松菜辛子和え	I初給 - 1401 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 42.4 g 塩分 6.1 g 加鈣 752 mg 鉄 9.7 mg	粥 卵とし 大根の味噌汁 のり佃 牛乳	粥 タラのおろし煮 ミートマカロニ 豆腐のあんかけ汁 みかん缶	粥 やわらか豚と野菜蒸し ブロッコリーのサラダ 小松菜辛子和え
5/11 (土)	白飯 金時豆の煮豆 卵と人参の味噌汁 キザミたくあん 牛乳	白飯 カレイのピカタ 大根の炊き合せ キャベツの味噌汁 杏仁フルーツ	バナナプリン (手作り)	白飯 豆腐のカニとろろかけ 焼きビーフン あさりのしぐれ煮	I初給 - 1420 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 33.1 g 塩分 6.6 g 加鈣 678 mg 鉄 22.8 mg	粥 金時豆の煮豆 卵と人参の味噌汁 のり佃 牛乳	粥 カレイのピカタ蒸し 大根の炊き合せ キャベツの味噌汁 杏仁フルーツ	粥 豆腐のカニとろろかけ ほうれん草のソテー 白菜のしぐれ煮
5/12 (日)	クリームパン 目玉焼き バナナ 牛乳	白飯 鶏肉のケチャップ炒め じゃが芋の煮物 青菜の味噌汁	どら焼き	白飯 ほっけの煮魚 大根の肉みそあんかけ 白菜のサラダ	I初給 - 1418 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 37.5 g 塩分 5.6 g 加鈣 423 mg 鉄 7.2 mg	粥 里芋の煮物 卵の味噌汁 かつおみそ 牛乳	粥 やわらか鶏肉ピカタ じゃが芋の煮物 青菜の味噌汁	粥 ほっけの煮魚 大根の肉みそあんかけ 白菜のサラダ

鮭の旬は秋と言いますが、それ以外の時期でも獲れることがあるのをご存知ですか？ 鮭は居場所や獲れる時期によって呼び名が様々。例えば9月から11月に獲れるものを「秋味」、今の時期5月から6月頃の季節外れの時期に獲れるものを「時知らず」、「時鮭」と言います。

5月～6月ごろのものは季節外れに獲れるもので、卵巣・精巣がまだ成熟しておらず、身肉に脂がよくのっているのが美味です♪

◎鮭の皮、食べますか？

みなさんは鮭の皮は食べますか？残しますか？鮭の皮にはとっても栄養が含まれていて体にいいんですよ！

特徴的な栄養素はコラーゲン！
の皮自体がコラーゲンそのもの！
を原料とした動物性のコラーゲンより、吸収率が高い、純度が高いなどのデータがあり、多くの支持を得ているコラーゲンです。

皮のすぐ下の脂質には、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。

もともと栄養価の高い鮭の身の部分と皮を合わせて食べると、鮭は非常に万能な食材だと言えます♪



※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
○みなさんの健康を考え、安全かつおいしい食事の提供に努めています。