

4月29日(月)～ 5月 5日(日) 予定献立表

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月 1日(水)	5月 2日(木)	5月 3日(金)	5月 4日(土)	5月 5日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のごまあえ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚の唐揚げ タラモサラダ 果物	ハヤシライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん いんげんの変わりあえ 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *プリン*	ココアワッフル・お茶 *キャラメルプリン*	もみじまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	カステラ・お茶 *ほうじ茶プリン*	メイプルプテケーキ・紅茶 *きなマンジェ*	バームクーヘン・紅茶 *チョコレートパパロア*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴムース*
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 白花豆	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル ラブレ	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とブルーンの煮物 サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1482 Kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 55.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1599 Kcal 脂質 57.6 g たんぱく質 56.1 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1421 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 54.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1587 Kcal 脂質 35.5 g たんぱく質 71 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1499 Kcal 脂質 43.9 g たんぱく質 53 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1546 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 63.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1455 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

5月5日は立夏

二十四節気の立夏です。

夏の兆しが見えはじめる頃という意味で、陽気がよく、夏の気配を感じる時期です。

気温が高くても湿度は低いので、さわやかですごしやすい季節です。

またこの日はこどもの日(端午の節句)でもあります。ちまきや柏餅などを食べる風習があります。

柏餅は江戸時代の頃から食べられているそうです。柏の葉は「子孫繁栄」に結びつくと考えられ、縁起の良い食べものとなりました。

