

厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025年5月

	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
今日は何の日			憲法記念日	みどりの日	こどもの日					
朝食	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、もやし） 白菜とハムのさっと煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（キャベツ、人参） 豆腐とひき肉の炒め物 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（なめこ、わかめ） 大根の含め煮 たいみそ	パン（クリーム、チョコ） 玉ねぎとじゃが芋のスープ いんげんソテー ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） 里芋の旨煮 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、里芋） キャベツとツナの炒め物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（大根、ほうれん草） 信田巻煮 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（カブ、大根葉） チンゲン菜の炒め物 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（しめじ、もやし） 野菜と海老の中華煮 梅びしお	中華粥 あさり 肉じゃが ヨーグルト
栄養価	エネルギー 335kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.7g 炭水化物 63.9g 食塩 1.8g	エネルギー 428kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.1g 炭水化物 63.3g 食塩 1.5g	エネルギー 343kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.6g 炭水化物 70.7g 食塩 1.8g	エネルギー 377kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.1g 炭水化物 56.5g 食塩 1.6g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.4g 脂質 1.4g 炭水化物 75.3g 食塩 1.5g	エネルギー 426kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.5g 炭水化物 70.2g 食塩 1.7g	エネルギー 377kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.7g 炭水化物 70.3g 食塩 1.9g	エネルギー 340kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.9g 炭水化物 66.1g 食塩 1.6g	エネルギー 338kcal 蛋白質 13.5g 脂質 2.3g 炭水化物 64.3g 食塩 2.3g	エネルギー 385kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.4g 炭水化物 62.9g 食塩 1.3g
昼食	米飯160 g 味噌汁（かぶ、しめじ） 豚肉の塩ダレ炒め さつま芋のはちみつ煮 小松菜コーン和え	米飯160 g 中華風春雨スープ カニ玉風 蒸し餃子 いちごムース	黒糖ロールパンとミルクロール きのこベーコンのスープ 黄金カレー粉焼きトマトソース ポテトサラダ 紅茶ゼリー	たけのこと小えびの炊き込み御飯 麴のすまし汁 松風焼き 小松菜とわかめの柚子和え ゴールドキウイ	オムハヤシ コンソメスープ エビフライ バナナ風味プリン	麦ご飯 味噌汁（豆腐、しめじ） 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋たらこ炒め りんごヨーグルト	焼きそば わかめスープ 肉団子	キーマカレー キャベツとハムのスープ ツナの青じそサラダ ぶどうムース	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、ねぎ） 鰯のゆうあん焼き 小松菜の煮浸し 春雨ごま酢和え	米飯160 g 味噌汁（里芋、大根葉） チキン南蛮 ほうれん草のわさび和え フルーツ寒天
栄養価	エネルギー 558kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.5g 炭水化物 92.1g 食塩 1.7g	エネルギー 492kcal 蛋白質 17.2g 脂質 9.6g 炭水化物 80.2g 食塩 2.1g	エネルギー 496kcal 蛋白質 25.8g 脂質 19.5g 炭水化物 54.5g 食塩 2.1g	エネルギー 444kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.7g 炭水化物 70.2g 食塩 1.8g	エネルギー 613kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.1g 炭水化物 75.8g 食塩 2.6g	エネルギー 492kcal 蛋白質 24.6g 脂質 5.3g 炭水化物 85.2g 食塩 2.3g	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.6g 炭水化物 59.2g 食塩 3.2g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.2g 炭水化物 83.2g 食塩 3.3g	エネルギー 524kcal 蛋白質 25g 脂質 10g 炭水化物 78.5g 食塩 2.4g	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.4g 炭水化物 87.4g 食塩 2.4g
おやつ	海老せん・羊羹カステラ	紅茶ケーキ	いちごカステラ	ブルーベリーケーキ	和菓子 真鯉	チョコパイ	初かり	オレンジケーキ	紅葉まんじゅう	自然の恵ドーナツ
夕食	米飯160 g はんぺんのすまし汁 サバの味噌煮 ひじきの5品目サラダ たくあん漬け	米飯160 g 味噌汁（南瓜、大根葉） 豚のすき煮 きゅうりとかぶの甘酢漬け 昆布豆	米飯160 g 具沢山味噌汁 鶏照り焼き 切干し煮 うぐいす豆	米飯160 g 味噌汁（白菜、しめじ） 豚肉の塩麹炒め さつまいものレーズンのサラダ 高菜炒め	米飯160 g 味噌汁（チンゲン菜、えのき） 赤魚の一味焼き 大根とカニかまのサラダ きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁（小松菜、人参） 鶏肉と大根の煮物 パンプキンサラダ しその実漬け	米飯160 g トマトオニオンスープ サケのムニエル ブロッコリーのサラダ 洋梨缶	米飯160 g 味噌汁（豆腐、にら） 酒蒸し鶏 もやしとホウレン草の生和え きゅうり漬け	米飯160 g そうめんすまし汁 豚肉と茄子のおろし煮 いんげん生姜和え つぼ漬け	菜めし 味噌汁（小松菜、しめじ） 赤魚の煮付け 大根サラダ 金時豆
栄養価	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.1g 脂質 22.3g 炭水化物 68.2g 食塩 2.1g	エネルギー 490kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.1g 炭水化物 80.1g 食塩 2.1g	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.1g 炭水化物 87g 食塩 2.2g	エネルギー 536kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.2g 炭水化物 79.8g 食塩 1.9g	エネルギー 412kcal 蛋白質 20.5g 脂質 4.8g 炭水化物 69.2g 食塩 2.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.1g 炭水化物 70.9g 食塩 1.8g	エネルギー 504kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.6g 炭水化物 72.2g 食塩 1.1g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.7g 炭水化物 66.6g 食塩 1.8g	エネルギー 474kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.5g 炭水化物 70.7g 食塩 2.1g	エネルギー 449kcal 蛋白質 21.9g 脂質 5.3g 炭水化物 75.2g 食塩 2.4g
合計	エネルギー 1468kcal 蛋白質 52.9g 脂質 35.5g 炭水化物 224.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 54.9g 脂質 26.8g 炭水化物 223.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 56.7g 脂質 29.2g 炭水化物 212.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 50g 脂質 35g 炭水化物 206.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 53.6g 脂質 28.3g 炭水化物 220.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.9g 炭水化物 226.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.9g 炭水化物 201.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 52g 脂質 37.8g 炭水化物 215.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 59.9g 脂質 22.8g 炭水化物 213.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 58.9g 脂質 30.1g 炭水化物 225.5g 食塩 6.1g

～5月5日はこどもの日です～
※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

こどもの日の鯉のぼりは古くは江戸時代からの風習です。
初期の鯉のぼりは黒一色で、浮世絵でも黒く描かれていました。明治頃に赤い緋鯉が、昭和に入ると青や緑の子鯉が加わっていきました。現在の鯉の色は黒がお父さん(大黒柱)、赤がお母さん(生命の誕生)、青がこども(成長していく子)をそれぞれ表しています。
子供が増えるに従い、緑やピンクの鯉を足していくという風習もあります。

厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025年5月

	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)
今日は何の日	母の日				ホーム喫茶 1・2階					
朝食	食パン 朝りんご ポトフ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（チンゲン菜、しいたけ） 大根の煮物ホタテ風味 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（白菜、しめじ） がんもどきの煮物 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（大根、ニラ） かぶと蒔の煮物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、たまねぎ） 小松菜の炒め物 たいみそ	かに風味雑炊 厚揚げの含め煮 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（キャベツ、えのき） 里芋のそぼろ煮 のり佃煮	パン（こしあん、白あん） あさりスープ アンサンブルエッグ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（なめこ、大根菜） 高野豆腐の含め煮 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（大根、チンゲン菜） 厚焼き玉子 梅びしお
栄養価	エネルギー 397kcal 蛋白質 15g 脂質 11.2g 炭水化物 59.5g 食塩 2.4g	エネルギー 364kcal 蛋白質 12.6g 脂質 3.9g 炭水化物 66.9g 食塩 1.7g	エネルギー 352kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.6g 炭水化物 65.8g 食塩 1.9g	エネルギー 354kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.7g 炭水化物 67.7g 食塩 1.5g	エネルギー 415kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.3g 炭水化物 69.5g 食塩 1.7g	エネルギー 328kcal 蛋白質 12.6g 脂質 4.7g 炭水化物 57.3g 食塩 1.5g	エネルギー 397kcal 蛋白質 11.6g 脂質 3.3g 炭水化物 76.2g 食塩 1.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 16.2g 脂質 8.9g 炭水化物 70g 食塩 1.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.7g 炭水化物 68.2g 食塩 1.3g	エネルギー 395kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.3g 炭水化物 66.4g 食塩 2.2g
昼食	親子丼 麩のすまし汁 花野菜のサラダ いちごプリン	米飯160 g 味噌汁（ほうれん草、えのき） 豚肉の咖喱油焼き さつまいもレーズン煮 菜の花のお浸し	米飯160 g 味噌汁（玉ねぎ、小松菜） 野菜たっぷり卵焼き はんぺんのみぞれ煮 黄桃缶	オレンジジュースとレーズンロール コンソメスープ 豚肉の洋風炒め キャベツとコーンのサラダ イチゴケーキ風ムース	ゆかりごはん 味噌汁（麩、ほうれん草） 白身魚の沢煮 さつま揚げのピリ辛炒め ごまドレマカロニサラダ	米飯160 g 味噌汁（もやし、ニラ） ハムカツ チンゲン菜と鶏胸肉の磯辺和え フルーツヨーグルト	中華丼 香味野菜スープ 春雨の中華和え パインムース	米飯160 g 豆腐のすまし汁 シルバーの蒸しみそかけ さつま芋のはちみつ煮 ほうれん草ピーナツ和え	五目御飯 芋っこのお吸いもん 赤魚の粕漬け焼き 冷奴 ねぎ 南瓜まんじゅう	サンドイッチ（卵・ジャム） ミネストローネ チンゲン菜と鶏胸肉の磯辺和え（醤油・ターソース） りんご缶
栄養価	エネルギー 543kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.9g 炭水化物 82.5g 食塩 2.2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.6g 炭水化物 91.5g 食塩 1.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.4g 炭水化物 81.2g 食塩 2.1g	エネルギー 443kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.4g 炭水化物 48.6g 食塩 2.4g	エネルギー 513kcal 蛋白質 25.8g 脂質 5.9g 炭水化物 85.4g 食塩 3.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 89.4g 食塩 2.6g	エネルギー 445kcal 蛋白質 18g 脂質 5.4g 炭水化物 77.6g 食塩 2.8g	エネルギー 535kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.7g 炭水化物 85.9g 食塩 1.9g	エネルギー 466kcal 蛋白質 23.9g 脂質 7.6g 炭水化物 71.3g 食塩 2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.1g 炭水化物 62.7g 食塩 3g
おやつ	和菓子 赤のカーネーション	レモンケーキ	ミニたいやき・黒ごま団子	厚切りバウムチョコ・ふんわりロールケーキ	クリームソーダ風ゼリー	カスタードケーキ	抹茶オムレット	さつま芋饅頭	スイスバウム・ガトーレーズン	フレンチクレープみかん
夕食	米飯160 g 味噌汁（南瓜、ねぎ） シルバーのみりん醤油漬け とろろとめかぶの和え物 赤かっぱ漬け	米飯160 g 中華スープ マーボー茄子 棒々鶏風サラダ ザーサイ	麦ご飯 味噌汁（麩、里芋） サバの生姜煮 オクラおかか和え たくあん漬け	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、大根菜） 厚揚げのしょうが炒め 白菜の梅マヨ和え さくら漬け	米飯160 g 和風オクラスープ 鶏照り煮 なす田楽 金時豆	米飯160 g かきたま汁 カレイの味噌マヨネーズ焼き 人参たらこ炒め 昆布佃煮	米飯160 g 味噌汁（じゃがいも、チンゲンサイ） 豚肉のポン酢炒め 切干し大根の和え物 きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、小松菜） 鶏団子の煮物 スパゲティーサラダ 赤かっぱ漬け	海の幸カレーライス いんげんとハムのサラダ みかん缶	米飯160 g わかめスープ 豚肉のチャプチェ ブロッコリーの和え物 ザーサイ
栄養価	エネルギー 448kcal 蛋白質 21g 脂質 6.9g 炭水化物 72.6g 食塩 2.1g	エネルギー 532kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.9g 炭水化物 74.3g 食塩 2.3g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.5g 脂質 19.7g 炭水化物 70.5g 食塩 1.6g	エネルギー 460kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.5g 炭水化物 68.9g 食塩 2.4g	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13g 炭水化物 77.5g 食塩 2.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.5g 炭水化物 65g 食塩 2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.6g 炭水化物 71.6g 食塩 1.9g	エネルギー 516kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.8g 炭水化物 76.2g 食塩 2.3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.2g 炭水化物 82.8g 食塩 3.3g	エネルギー 444kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.8g 炭水化物 67.9g 食塩 1.6g
合計	エネルギー 1388kcal 蛋白質 56.2g 脂質 31g 炭水化物 214.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 55.3g 脂質 30.4g 炭水化物 232.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 47.2g 脂質 32.7g 炭水化物 217.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1257kcal 蛋白質 46.2g 脂質 34.6g 炭水化物 185.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 58.3g 脂質 28.2g 炭水化物 232.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 54.9g 脂質 30.1g 炭水化物 211.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 54g 脂質 21.3g 炭水化物 225.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.4g 炭水化物 232.1g 食塩 6g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 53.8g 脂質 24.5g 炭水化物 222.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 56.1g 脂質 35.2g 炭水化物 197g 食塩 6.8g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～5月11日は母の日です～

母の日が5月の第2日曜日になったのは1947年からで、それまでは3月6日でした。
全国的に認知されるようになったのは、お菓子メーカーの森永製菓が「森永母の日大会」と大々的なキャンペーンを行ったことがきっかけとされています。



厨房だより

おぎくぼ紫苑

2025 年 5 月



	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日 (土)
今日は何の日	小満	ホーム喫茶3階									
朝食	米飯160 g 味噌汁（もやし、小松菜） 大根の含め煮 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（冬瓜、わかめ） 炒り豆腐 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（カブ、大根葉） 白菜のさっと煮 ゆずみそ	かに風味雑炊 里芋と人参のゴマ味噌煮 ヨーグルト	食パン 朝いちご じゃが芋とベーコンのスープ オムレツ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、きやべつ） ほうれん草中華風炒め たいみそ	米飯160 g 味噌汁（白菜、しめじ） 大豆と豚肉の炒り煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、ほうれん草） じゃが芋の金平 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（じゃが芋、大根葉） キャベツとツナの炒め物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（菜の花、なめこ） 信田巻煮 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（なす、しめじ） 高野豆腐の含め煮 たいみそ
栄養価	エネルギー 341kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.7g 炭水化物 68.1g 食塩 1.8g	エネルギー 425kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.5g 炭水化物 68.8g 食塩 2.1g	エネルギー 329kcal 蛋白質 9.8g 脂質 1.1g 炭水化物 67g 食塩 1.7g	エネルギー 440kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.6g 炭水化物 64g 食塩 1.7g	エネルギー 403kcal 蛋白質 13.6g 脂質 13.7g 炭水化物 55.9g 食塩 2.4g	エネルギー 346kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.1g 炭水化物 71.2g 食塩 1.4g	エネルギー 350kcal 蛋白質 11.8g 脂質 3.8g 炭水化物 64.9g 食塩 1.7g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10.7g 脂質 6g 炭水化物 79.4g 食塩 1.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.3g 炭水化物 70.2g 食塩 1.7g	エネルギー 372kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5g 炭水化物 67.2g 食塩 2.4g	エネルギー 381kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.6g 炭水化物 68.8g 食塩 1.3g
昼食	米飯160 g 味噌汁（にんじん、菜の花） 鯖の塩麹焼き 茄子の揚げ浸し 牛乳プリン	けんちんそば ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜辛子酢味噌和え	アサリのピラフ 豆乳シチュー ブロッコリーのサラダ りんご	米飯160 g 味噌汁（大根、人参） 白身魚のフライ さつまいも甘煮 オクラ梅肉和え	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ねぎ） 鶏照り焼き 菜の花と小海老の和え物 黒蜜ゼリー	鮭の三色丼 味噌汁（はんぺん、わかめ） 焼きなす香味ソース マカロニサラダ	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） かぼちゃコロケ 小松菜と鶏ムネ肉のごま和え 豆乳プリン	ハヤシライス 野菜サラダ みかんゼリー	米飯160 g 味噌汁（麩、チンゲン菜） 酒蒸し鶏 さつま芋のはちみつ煮 ブロッコリーのみぞれ和え	味噌ラーメン 蒸しシュウマイ フルーツ杏仁	きじ焼き丼 味噌汁（しいたけ、白菜） 里芋まんじゅう 大根ゆかり和え
栄養価	エネルギー 575kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16.3g 炭水化物 76.4g 食塩 2.3g	エネルギー 545kcal 蛋白質 25.3g 脂質 20.7g 炭水化物 62.3g 食塩 3.2g	エネルギー 594kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17g 炭水化物 85.8g 食塩 1.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.3g 炭水化物 97.7g 食塩 1.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.6g 炭水化物 83.9g 食塩 1.8g	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.1g 炭水化物 73.1g 食塩 2.5g	エネルギー 573kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.6g 炭水化物 98.7g 食塩 2.2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 12.9g 脂質 19.2g 炭水化物 89.6g 食塩 2.4g	エネルギー 600kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.9g 炭水化物 89.9g 食塩 1.8g	エネルギー 488kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.3g 炭水化物 67.8g 食塩 2.9g	エネルギー 486kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.1g 炭水化物 76.9g 食塩 3.1g
おやつ	星たべよ・小豆パイ	国産レモンのムース	キャラメルどら焼き・かりんとうドーナツ	メープルケーキ	お楽しみに☆	黒糖まんじゅう	カントリーマアム・源氏パイ	新ドームケーキ	マイケーキバニラ・人形焼き	ホットケーキ	手作りよもぎ寒天
夕食	麦ご飯 味噌汁（南瓜、たまねぎ） 炒り鶏 白菜のゆかり和え ひきわり納豆	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、ニラ） 鯖のムニエル レモンソース キャベツとハムのサラダ さくら漬け	麦ご飯 かきたま汁 厚揚げとひき肉の味噌炒め 小松菜わさび和え とろろ	米飯160 g ピリ辛ワカメスープ チンジャオロウスー 春雨の中華和え マンゴー缶	米飯160 g 味噌汁（しめじ、えのき） 黄金カレイの煮付け いんげんおかかマヨ和え 金時豆	米飯160 g 味噌汁（カブ、油揚げ） 豚肉の甘酢炒め チンゲン菜辛子和え 赤かっぱ漬け	米飯160 g コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き 大根とカニかまのサラダ 黄桃缶	米飯160 g 豆腐の味噌汁（豆腐、葉ねぎ） 白身魚の酒蒸し さつま揚げのピリ辛炒め たくあん漬け	米飯160 g 味噌汁（里芋、人参） 豚肉といんげんの炒め物 ほうれん草のナメタケ和え しその実漬け	米飯160 g はんぺんのすまし汁 サバの生姜煮 小松菜の酢味噌和え きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁（カブ、小松菜） 豚肉のポン酢炒め はんぺんのわさびマヨ和え つぼ漬け
栄養価	エネルギー 588kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.2g 炭水化物 79.4g 食塩 2.7g	エネルギー 466kcal 蛋白質 25.9g 脂質 7.8g 炭水化物 69.8g 食塩 2.3g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.1g 炭水化物 77.4g 食塩 2.4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.2g 炭水化物 79.1g 食塩 2.1g	エネルギー 451kcal 蛋白質 22.8g 脂質 5.8g 炭水化物 75.5g 食塩 2.4g	エネルギー 475kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.8g 炭水化物 67.4g 食塩 2.7g	エネルギー 434kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.8g 炭水化物 75g 食塩 1.9g	エネルギー 443kcal 蛋白質 24.9g 脂質 4.9g 炭水化物 71.3g 食塩 3.6g	エネルギー 462kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.1g 炭水化物 71.2g 食塩 2.3g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.8g 炭水化物 68.1g 食塩 1.9g	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.5g 炭水化物 70.2g 食塩 2.1g
合計	エネルギー 1504kcal 蛋白質 62.1g 脂質 35.2g 炭水化物 223.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 66.3g 脂質 37g 炭水化物 200.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 54.8g 脂質 30.2g 炭水化物 230.2g 食塩 6g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.1g 炭水化物 240.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1334kcal 蛋白質 57.1g 脂質 26.1g 炭水化物 215.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 52.9g 脂質 28g 炭水化物 211.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 49g 脂質 21.2g 炭水化物 238.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 48.5g 脂質 30.1g 炭水化物 240.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 54.8g 脂質 31.3g 炭水化物 231.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 53.6g 脂質 38.1g 炭水化物 203.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 52g 脂質 30.2g 炭水化物 215.9g 食塩 6.5g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～5月21日は小満です～

21日二十四節気のひとつ小満です。小満は、万物が次第に成長し天地に道始める頃。秋にまいた麦に穂がつく頃にあたりその出来具合に「少し満足する」、一安心するといった意味があります。小満の前は暦の上で夏となる「立夏」、次は穂のでる植物の種をまく頃の「芒種」となります。