

献立表 2023年5月

	日	月	火	水	木	金	土	
	朝	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
	昼	ご飯 卵とし 味噌汁 (大根) ふりかけ (のりかつおCa)	ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁 (かぼちゃ) 小付け (桜漬)	ロールパン ケチャップ炒め スープ (コンソメ) 牛乳	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁 (えのき茸) ふりかけ (さけCa)	おじゃ さつま揚げ炒り煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 かぼちゃそば煮 味噌汁 (もやし) ふりかけ (のりたまごCa)	
	15時	ご飯 ホキの揚げ煮 水菜さっと煮 冷奴 味噌汁 (ごぼう)	ご飯 味噌カツ 小松菜さくさく炒め もずく 清汁 (はんぺん)	ご飯 赤魚酒粕漬焼 おくら煮物 牛蒡サラダ 味噌汁 (キャベツ)	ご飯 チキンのバーベキューソテー 厚焼き卵 青梗菜胡麻和え コンソープ	ちらし寿司 かわり金平 マゼドアンサラダ 清汁 (そらめん)	ご飯 豚肉生姜焼 白はんぺん煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ)	
	夕	ご飯 回鍋肉 さつまいもバター煮 ブロッコリーとじゃこ和え	ご飯 鯉のタラコースかけ かんぴょう煮 春菊お浸し	ご飯 ハンバーグきのこあんかけ もやしにらソテー きゅうり生姜和え	ご飯 ぼっかけ梅焼き 大根煮物 パンパンサラダ	ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 ピーマンと茄子の味噌炒め ねぎぬた	ご飯 さけらの昆布茶風味 ほうれん草ソテー スバの青じそ和え	
	朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	昼	ご飯 がんちと小松菜煮物 味噌汁 (あさり) 小付け (のり佃煮)	ご飯 深川煮 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (たらこCa)	ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 小付け (桜漬)	ねじりパン 炒り卵 (ミックスベジタブル) スープ (マカロニ) 牛乳	ご飯 竹輪とピーマン煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (のりかつおCa)	雑炊 (えび) ふきの信田煮 野菜ジュース (キャロット) 小付け (かつば漬)	ご飯 大根とあさりの煮物 味噌汁 (なごみ) ふりかけ (さけCa)
	15時	ヨーグルト	クレームパイチゴ	メロンゼリー	味しらべ	抹茶まんじゅう	お好み焼き	プリン
夕	ご飯 豚肉塩昆布炒め 里芋田舎風 菜の花お浸し	ご飯 牛肉のしぐれ煮 青菜ソテー 人参ゆかり和え	ご飯 さんまのねぎソースかけ なす煮つけ 豆腐サラダ	ご飯 照りマヨチキン 冬瓜のかにあんかけ 春雨サラダ	ご飯 鮭の西京焼き じゃがいもシーチキン煮 オクラの和え物	ご飯 魚の磯部揚げ 里芋煮物 ささみサラダ	ご飯 鶏肉治部煮 さつまいも甘煮 ほうれん草しらす和え	
朝	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
昼	ご飯 筑前煮 味噌汁 (なす) 小付け (梅びしお)	ご飯 炒り卵 (ローズハム) 味噌汁 (里芋) ふりかけ (のりたまごCa)	ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁 (キャベツ) 小付け (桜漬)	黒糖ロールパン ウインナー玉ねぎ炒め スープ (人参、きぬさや) 牛乳	ご飯 高野豆腐 味噌汁 (鮎・ねぎ) ふりかけ (たらこCa)	雑炊 (ツツ) はんぺん炊煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 がんもとなすの煮物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (のりかつおCa)	
15時	ドーナツ	ココアムース	雪の宿	マドレーヌ	青りんごゼリー	田舎まんじゅう	ケーキブルーベリー	
夕	ご飯 豆腐チャンプル 南瓜焼売 もやしの中華和え	ご飯 豚肉/ター醤油炒め 豆腐田楽 わさびマヨネーズ和え	ご飯 鶏のネギ塩たれ なすヒスイ煮 カリフラワーおかつ和え	ご飯 カレーライス 北海扇フライ ブロッコリーツナ和え フルーツ (リンゴ缶)	ご飯 鮭のみぞれ煮 きゃべつ芋煮物 ハムサラダ 味噌汁 (油揚げ、ねぎ)	ご飯 鶏肉と長芋の炒め 卵の花 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 (板麩、わかめ)	ご飯 きのこご飯 かきあげ (玉ねぎ、えび) 五目きんちゃく 春菊の梅しらす和え 味噌汁 (ほうれん草) フルーツ (キウイ)	
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
昼	ご飯 豚肉スタミナ焼 長手さっと煮 きゅうり梅和え 清汁 (あさり)	ご飯 チキンステーキ ひじき煮 マカロニサラダ 清汁 (とろろ昆布)	牛丼 さやいんげん三色炒め 青梗菜わさび和え 味噌汁 (ごぼう)	ご飯 鮭のレモン焼 切干炒め煮 小松菜ポン酢和え 味噌汁 (鮎・ねぎ)	しょうゆラーメン シューマイ 春菊の梅しらす和え フルーツ (桃)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼 かぼちゃ煮 オクラの中華風和え物 味噌汁 (切干)	ご飯 豚肉のおろし煮 角麩の煮物 ブロッコリーなめたけ和え 茶碗蒸し	
15時	クリームパン	水ようかん	ロールケーキピラ	ミニたい焼き	いちごヨーグルト	黒糖まんじゅう	白い風船	
夕	ご飯 たらのネギ塩昆布蒸し かぼちゃソテー 小松菜サラダ	ご飯 鮭の味噌煮 なすソテー 五目とろろ	ご飯 ホキの胡麻照り焼き 金時豆煮 ミモザサラダ	ご飯 鶏のから揚げ 舞茸と牛蒡煮 ポテトサラダ	ご飯 スバ/ニッショウムレツ えびと絹さやの炒め 菜の花と竹輪の味噌マヨ和え	ご飯 麻婆豆腐 ピーマンとハム炒め 笹かまサラダ	ご飯 タラのカレームニエル キャベツとベーコンソテー トマトと枝豆サラダ	
朝	28日	29日	30日	31日				
昼	ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁 (大根、油あげ) 小付け (たくあん漬)	ご飯 大根煮物 味噌汁 (えのき茸) ふりかけ (のりかつおCa)	ご飯 じゃが芋とソーセージ炒め 味噌汁 (板麩、わかめ) 小付け (桜漬)	レーズンロールパン ケチャップ炒め スープ (人参、きぬさや) 牛乳				
15時	フルーツケーキ	田舎饅頭	モモゼリー	ホットケーキ				
夕	ご飯 豚肉とピーマン炒め煮 さつまいも切り昆布煮物 竹輪と胡瓜の胡麻和え	ご飯 豚肉味噌炒め なすおかつ煮 卵サラダ	ご飯 鶏の五目煮 カリフラワーとエビくず煮 ずんだ和え	ご飯 柳川風煮 うずら豆 冷奴				



柏餅について

餅を包んでいる葉っぱは、柏餅の名前の通り、柏の葉です。古代では食器の代わりに使用され、柏餅の餅を包んでいるのはその名残りとされています。他にも、柏の葉にはオキゲノールという抗菌作用のある成分が含まれており、冷蔵庫がない時代の食品保存に有効であったことや包むことによって乾燥を防ぐこと・音付け・手を汚さずに食べられることが餅を葉で包んでいる理由とされています。



端午の節句に柏餅を食べる理由は？

端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代初期からと言われています。柏には新芽が育つまで古い葉が落ちないという特徴があります。その特徴に由来し「家系が絶えない」と例えられ、子孫繁栄を願って端午の節句に食べるようになったと言われています。

地域による違い

関西地方では端午の節句に柏餅ではなく、ちまきを食べる習慣が多くみられます。関西では柏の木が育ちにくく、柏の葉が少なかったことからちまきを食べる風習が根付いたようです。また柏餅には、白い餅や草餅を使用したもの・あんもこしあん・つぶあん・味噌あんと様々なものがあります。中でも味噌あんは北海道・東北・関東・中部・関西の一部地域で食べられています。