

	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)	5月21日(月)
朝食	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール かぼちゃの バター炒め フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 春菊の煮浸し フルーツ ヨーグルト	イエローロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 里芋とベーコンの ソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	383	435	367	409	361	391	411
昼食	桜エビごはん 千草焼き 大根なます ほうれん草の ピーナツ和え みそ汁	ご飯 豆腐の 肉味噌かけ 白菜と ツナの煮物 オクラの香味和え すまし汁	ご飯 鮭フライ おからサラダ たまごスープ フルーツ (デイ:おにぎり)	ご飯 豚しゃぶ(冷) 信田巻煮 菜の花のお浸し すまし汁	温卵そぼろ丼 ブロッコリーの あっさり和え みそ汁 フルーツ	ご飯 八宝菜 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	菜飯 焼きそば サラダ きのこスープ フルーツ
kcal	538	460	592	531	464	514	480
間食	フルーチェ 牛乳	はちみつケーキ 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳	ふかし芋 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	カステラ 牛乳	杏仁豆腐 牛乳
kcal	114	188	166	120	170	155	86
夕食	ご飯 鶏肉のオイスター ソース煮 春雨サラダ 煮豆 中華スープ	ご飯 豚肉の梅しそ焼 ぜんまいの煮物 漬物 みそ汁	ご飯 筑前煮 和風サラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の含め煮 煮豆 みそ汁	ご飯 肉豆腐 小松菜の 錦糸和え 漬物 みそ汁	ご飯 野菜入り ハンバーグ グリーンサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 さわらの幽庵焼 たまごじ 漬物 みそ汁
kcal	514	483	452	489	400	502	510
1日 kcal	1549	1566	1577	1549	1395	1562	1487

	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)	5月27日(日)	5月28日(月)
朝食	クリームパン サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 厚揚げの生姜 醤油炒め フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	403	453	385	381	406	472	385
昼食	ひじきごはん 豚大根 がんもの煮物 いんげんのサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ 甘酢ダレ 五目煮豆 白菜の浅漬け みそ汁	ご飯 かれいの煮付け 切干大根の 煮物 小松菜の 香味和え みそ汁	ご飯 かに玉あんかけ 焼きビーフン キャベツの ゆかり和え スープ	ご飯 コロケ コールスロー サラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 鮭と白菜の 生姜煮 ひじきの炒り煮 菜の花の ごま和え みそ汁	ご飯 あじの蒲焼き 五目煮豆 オクラの 土佐和え かきたま汁
kcal	500	512	369	493	579	431	493
間食	蒸しケーキ (チーズ) 牛乳	和菓子 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳	さとうきび饅頭 牛乳	バナナカステラ 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳
kcal	207	200	240	89	102	145	142
夕食	ご飯 チンジャオロウスウ チンゲン菜の ポン酢和え 煮豆 わかめスープ	ご飯 あじのねぎ味噌焼 さつま芋と りんごの甘煮 煮豆 すまし汁	パエリア風 たまごサラダ オニオンスープ フルーツ	ご飯 たらのマヨ焼き 豆腐チャンプル 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の柔らか煮 ほうれん草の しらす和え 漬物 みそ汁	おにぎり お好み焼き インゲンの ツナ和え 煮豆 みそ汁	ご飯 里芋と豚肉の 味噌煮 もやしの 甘酢和え 漬物 すまし汁
kcal	432	468	408	456	407	498	433
1日 kcal	1542	1473	1402	1419	1494	1546	433

	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)
朝食	カスタードロール 大根サラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 野菜炒め フルーツ ヨーグルト	ショコラロール じゃがいもソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	358	366	385
昼食	ご飯 鶏の天ぷら *天つゆ 野菜の昆布和え みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉のカレー 風味焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え (デイ:ゆかりご飯)	ご飯 鶏肉のハーブ焼 小松菜の 洋風炒め煮 豆乳スープ フルーツ
kcal	550	548	503
間食	ぶどうゼリー 牛乳	よもぎまんじゅう 牛乳	紫いもまんじゅう 牛乳
kcal	89	157	125
夕食	ご飯 肉入り擬製豆腐 春菊の辛子 マヨ和え 漬物 みそ汁	ご飯 赤魚の鳴門煮 じゃがいもの煮物 漬物 すまし汁	ご飯 豚肉ときのこの 和風煮 大根の 梅おかか和え 煮豆 みそ汁
kcal	462	370	436
1日 kcal	1459	1441	1449

郷土料理 >> 愛媛

もぶり寿司



「もぶる」は方言で、混ぜるという意味です。松山地方では、人をもてなす時にちらし寿司を出す習慣がありました。夏目漱石が初めて正岡子規の家を訪れた時にも、この寿司で持て成されたと言われており、すし飯の具はアナゴをはじめ、瀬戸内の魚がふんだんに入っているものを、もぶり寿司(もぶり飯)、または松山寿司といいます。地域や家庭によって主な具や作り方(もてなし方)が異なり、シンプルなもの、白飯を使ったものなどもあります。

~献立料理名 一口メモ~

<パエリア>

米どころとして知られるスペイン東部バレンシア地方発祥の、米と野菜、魚介類、肉などを炊き込んだ料理です。スペインを代表する世界的に人気の料理の一つで、本場バレンシア地方ではパエリアの祭りなどもあるほどです。パエリアを炊く人のことを女性なら「パエジェーラ」、男性なら「パエジェーロ」と呼ぶそうです。



5月25日(木) 夕食に登場!



日本全国味めぐり

日本全国味めぐりと題し、

47都道府県のおいしい

郷土料理・名物料理が登場!

今月は・・愛媛県

もぶり寿司・ほうれん草の和え物
いわしのつみれ汁・夏みかん缶です。



※行事食※

2日(水) 住吉お祭り弁当

11日(金) 味めぐり

※オススメ献立※

4日(金) いなり寿司

15日(水) 桜エビご飯

※お楽しみおやつ※

9日(水) 苺ケーキ

23日(水) 和菓子

※デイ:ワンプレートランチ※

17日(木)・30日(水)

