



	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	炒り豆腐	め玉焼き	卵豆腐	納豆	おんせんたまご温泉卵	ほっけの塩焼き	焼き豆腐としめじの煮物							
	茄子の香味ドレッシング	小松菜の煮浸し	青梗菜の炒り煮	大根とちくわの煮物	いんげんの金平	きりぼしだいこん だいずの煮物	オクラ和え							
	うぐいす煮豆	味のり	鯛みそ				ジョア							
	692 kcal	524 kcal	525 kcal	557 kcal	553 kcal	611 kcal	600 kcal							
昼食	深川丼	ごはん	ツナときのこの和風スパゲティ	ごはん	ごはん	ごはん	タンメン							
	いんげんの胡麻和え	すぶた酢豚	南瓜サラダ	豚肉のすりごま炒め	豚肉のネギ塩炒め	豚肉の柳川風煮	餃子							
	パイナップル	長いもとオクラの和え物	マンゴー	もやしときゅうりの中華サラダ	キャベツの梅マヨ和え	ほうれん草とかまぼこの和え物	オレンジ							
	牛乳	オレンジ	牛乳	キウイ	オレンジ	キウイ	牛乳							
		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳								
	737 kcal	762 kcal	742 kcal	808 kcal	788 kcal	715 kcal	784 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ねばねば丼	麦ごはん							
	味噌汁	ひつつみ汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	和風ハンバーグ	鮭のみそマヨ焼き	チキンソテー トマトガーリックソース	さばの南蛮漬け	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	ジャガイモのきんぴら	肉じゃが							
	レタスとツナのサラダ	ずき昆布の煮物	ブロッコリーとコーンのサラダ	菜の花の白和え	小松菜とかにかまの磯和え	プリン	ビーンズサラダ							
	ココアプリン	かんづき	フルーツヨーグルト	バナナ	ヨーグルト		パイナップル							
	751 kcal	771 kcal	699 kcal	731 kcal	725 kcal	742 kcal	705 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2180kcal	エネルギー	2057kcal	エネルギー	1966kcal	エネルギー	2096kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	2068kcal	エネルギー	2089kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	74g	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	76g	たんぱく質	81g	たんぱく質	80g
	脂質	58g	脂質	40g	脂質	49g	脂質	53g	脂質	57g	脂質	46g	脂質	53g
	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9.7g
						風月の利用者さん リクエストメニュー								

今年度の食育の日は各地の郷土料理を提供していきます。今月はこの郷土料理かわかりますか…？そうです！「岩手県」ですね。ひつつみは、水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって煮ることから、「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」からきてるとされています。かんづきは、小麦粉、砂糖、卵に重曹、酢を加えて蒸すことで膨らませる郷土菓子です。丸い形と上に乗せられたゴマが、満月に向かって飛んでいる雁(鳥)の群れのように見えることから、かんづきと呼ばれるようになったといわれています。岩手県は秋鮭の水揚げ量が多く、県の魚とされています。エラ以外はすべて食べることができ、たくさんの料理に使われます。岩手県は海や山からの恵みが多く美味しい食材がたくさんあります。地元の食材に触れ食を育てていきたいですね。