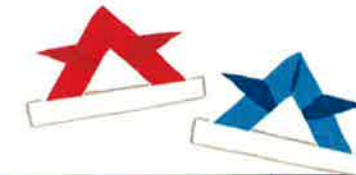
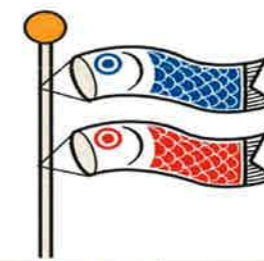


4月⇒5月

★ヴィラ梅光★

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) 憲法記念日	5月4日 (土) みどりの日	5月5日 (日) こどもの日
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 サラダ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 和風オムレツ 荒挽きウインナー お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 白菜の煮物 納豆 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) 焼きししゃも 切り昆布の煮付け お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・茄子) 温泉卵 芽ひじきの煮物 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g きのこスープ スクランブルエッグとウインナー ハムサラダ 牛乳
昼食	御飯140g 和風ムニエル じゃが芋のカレー炒め わかめスープ フルーツみつ豆	御飯140g 三色丼 青梗菜の煮浸し 味噌汁 (里芋・麩) いちご入りミルク寒天	赤飯 魚の煮付け 筍と三つ葉の和え物 梅そうめん汁 コーヒーゼリー	御飯140g 親子丼 ほうれん草の胡麻和え あおさの清し汁 甘夏みかん缶	ゆかりおにぎり70g 肉うどん キャベツとちくわの和え物 いちごのムース	御飯140g 牛肉の和風煮 ワカメと海老の酢の物 うどの清し汁 にんじんゼリー	たけのこ御飯 ささみのしそ焼き つわの炒め煮 生麩の清し汁 フルーツ (メロン・苺) 柏餅
夕食	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 ひじきといんげんの白和え 茶そば なめこおろし汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 厚揚げと茄子の味噌炒め 華風和え こんにゃくのピリ辛煮 もずくスープ お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き がんもと大根の煮もの 味噌汁 (もやし・小松菜) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 銀鱈のみりん焼き ふきと豚肉の炒め煮 味噌汁 (なめこ・じゃが芋) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g *豚の角煮 もやしとピリ辛の辛子和え 味噌汁 (白菜・わかめ) お漬物 (野沢菜漬) 杏仁豆腐	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 春菊のおかか和え 大根葉の胡麻和え 味噌汁 (大根・巻き麩) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ピーマン炒め 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1676 水分 1085.7 たんぱく質 65.9 食塩相当量 8.8	1440 1157.4 54.0 8.6	1613 992.3 68.4 9.3	1787 1041.9 104.1 10.1	1714 1065.2 60.8 10.5	1512 1129.9 65.5 8.6	1604 1062.3 65.1 7.2

～端午の節句とこいのぼり～

鯉のぼりは、江戸時代に町人階層から生まれた節句飾りです。鯉は清流はもちろん、池や沼でも生息することができる、非常に生命力の強い魚です。その鯉が急流をさかのぼり、竜門という滝を登ると竜になって天に登るという中国の伝説にちなみ(登竜門という言葉の由来)子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの立身出世を願う飾りです。

また、こいのぼり同様、端午の節句には兜も欠かせないものですが、現在は鎧兜が“身体を守る”ものという意味が重視され、交通事故や病気から大切な子どもを守ってくれるようにという願いも込められているようです。

5月5日は端午の節句にちなんで、行事食を予定しています。楽しみにしていて下さいね★



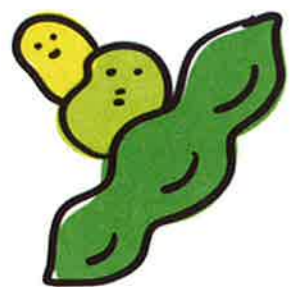


ヴィラ梅光

予定献立表



	5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)	5月19日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・麩) 豚肉と大根の煮込み 冷奴 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・えのき) 牛蒡のやわらか炒煮 めかぶ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・玉葱) 芽ひじきの煮物 だしまき玉子焼き お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・麩) オムレツ 荒挽きウインナー お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・人参) 切り昆布の煮付け もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) めざし お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 野菜スープ 南瓜の洋風煮 海草サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 鮭の幽庵焼き 厚揚げの煮物 梅風味清し汁 りんごのデザート	御飯140g 中華丼 しゅうまい 清し汁 (セリ・蒲鉾) 牛乳寒天 (フルーツ)	御飯140g 西京焼き 青梗菜の煮浸し 清し汁 (はんぺん) ヨーグルトムース	御飯140g 鶏肉の酒蒸し 法連草の辛子和え コンソメスープ フルーツ (キウイ)	御飯140g 鯡のひらき じゃが芋のカレー炒め 椎茸の清し汁 桜大根 甘夏缶	御飯140g 豚の生姜焼き 和風春雨サラダ 豆腐のくず汁 ぶどうゼリー	御飯140g 海鮮と野菜の炒め物 ポテトサラダ かき玉スープ 杏仁豆腐
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のねぎソース ツナと胡瓜の酢の物 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き ささみとアスパラの胡麻サゲ 味噌汁 (白菜・椎茸) お漬物 (しそ昆布)	赤飯 豚肉とうずらの煮物 なます和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) お漬物 (奈良漬) メロン	麦ご飯140g 魚の煮付け 茄子の肉味噌かけ 茶そば とろろ昆布汁 お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 筍とうどの木の芽和え サーモンのマリネ 清し汁 (水菜・しめじ) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き キャベツとえんどうの炒めもの あさりの味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のマスタード焼き 白菜の胡麻和え そら豆とツナのサゲ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1443 水分 994.6 たんぱく質 56.3 食塩相当量 7.2	1699 1158.5 67.3 9.5	1512 987.5 67.2 9.3	1481 1022.1 69.5 9.8	1436 1018.7 54.1 9.3	1563 1008.2 73.5 10.9	1608 1471.7 57.6 6.4



★*・そら豆の話・*★

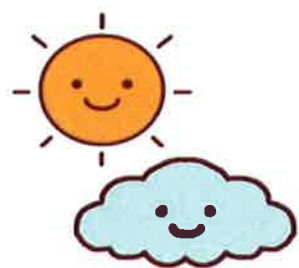
そら豆は、さやを天に向けて実ることから「空豆」、蚕が作るまゆの形に似ていることから「蚕豆」と書かれると言われます。食べ方として一般的なのは塩ゆで。まめの黒いつめの部分「お歯黒」に少し切れ目を入れて塩ゆですると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆであがります。そら豆は、たんぱく質、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄、銅などをバランスよく含みます。特にビタミンB2は、大豆の次に多く含まれているといわれています。そら豆の薄皮は固くて口当たりが悪いので、はずして食べる人が多いようですが、じつは食物繊維を多く含む部分。旬のものは比較的やわらかいので、できるだけ食べるようにしましょう。



★ヴィラ梅光★

予定献立表

	5月20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・しめじ) さつま揚げとじゃが芋の旨煮 納豆 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・油揚げ) つわの炒め煮 山芋とろろ お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大豆の煮物 ごぼうの甘辛煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) 白菜とツナの旨煮 生姜風味和え お漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 焼き鮭 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 里芋のそぼろ煮 お漬物 (奈良漬) 味のり 牛乳	パン コンソメスープ キャベツと肉団子の旨煮 サラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 三色丼 サーモンのフレンチサラダ ほうれん草スープ みかんゼリー	御飯140g 魚の香味焼き 春キャベツとわかめの中華和え オクラのスープ フルーツヨーグルト	御飯140g 鶏肉の照り焼き 里芋のゆず煮 清し汁 (セリ・蒲鉾) フルーツ(オレンジ)	海老ピラフ 南瓜サラダ グリンピースのポターージュ 福神漬 にんじんゼリー	御飯140g 豚の味噌焼き 胡瓜とわかめの酢の物 あおさの清し汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g 鯖のみりん焼き ひじきサラダ かき玉汁 白桃のジュレ	御飯140g 牛肉の二色巻き 春菊のおかか和え オクラの味噌汁 マンゴープリン
夕食	根菜の炊き込みご飯 鱈の南蛮漬 厚揚げの海老あんかけ とろろ味噌汁 桜大根	麦ご飯140g 南瓜コロッケ 春野菜のマヨ和え ニラとえのきの和え物 豚汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 鱈の塩焼き 穂先筍の味噌そぼろ れんこんの酢の物 茶そば汁 お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 肉じゃが ブロッコリーの酢味噌かけ 蟹茶巾のあんかけ 豆腐のくず汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚の卸し煮 小松菜のコーン炒め 餃子 のっぺい汁 漬物 (しば漬)	五目ごはん 鶏のから揚げ 三色野菜の和え物 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 鯛の梅煮 大根と油揚げの煮物 小柱とチンゲン菜の炒め物 うどと海老団子のスープ お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1524 水分 1061.8 たんぱく質 75.1 食塩相当量 9.7	エネルギー 1375 水分 1091.3 たんぱく質 45.5 食塩相当量 8.6	エネルギー 1435 水分 1023.4 たんぱく質 61.4 食塩相当量 8.3	エネルギー 1572 水分 1068.4 たんぱく質 53.0 食塩相当量 8.5	エネルギー 1560 水分 1062.3 たんぱく質 74.6 食塩相当量 8.1	エネルギー 1362 水分 891.8 たんぱく質 49.9 食塩相当量 8.1	エネルギー 1525 水分 934.8 たんぱく質 47.9 食塩相当量 8.2



五月晴れていつのこと?

「五月」[サツキ]は旧暦・陰暦の呼称です。「旧暦5月(今の6月)が梅雨のころにあたるころから、もともと「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」「梅雨の合間の晴天」を指しました。ところが、時がたつにつれ誤って「新暦の5月の晴れ」の意味でも使われるようになり、この誤用が定着しました。言葉は時代の流れと共に変わって行くのですね。もうすぐ気温、湿度の高い日が続く時期がやってきます。水分の補給をこまめに行いましょう！！



5月→6月

ヴィラ梅光



予定献立表

	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・しめじ) 玉葱とじゃがいもの旨煮 ししゃも お漬物(しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・麩) 切り昆布の炒め煮 だし巻き玉子 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(あおさ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 白花豆の甘煮 お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(もやし・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 きゅうりのゆかり和え お漬物(明太子) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) ひじきと大豆の煮物 ごま豆腐 お漬物(床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・油揚げ) 牛蒡のやわらか炒煮 納豆 お漬物(しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ サラダ 牛乳
昼食	御飯140g ハヤシライス スパゲティサラダ コーンスープ フルーツ(キウイ・チェリー)	御飯140g 治部煮 ほうれん草のピーナツ和え 清し汁(錦糸卵) ショア(プルベリー)	御飯140g うなぎ丼 がんもとふきの煮物 赤だしなめこ汁 桜大根 ミックスフルーツ	御飯140g 豚肉のトマト煮 春雨サラダ~梅風味~ ワンタンスープ リンゴのコンポート	なめし70g にゅうめん じゃが芋とアスパラの炒め物 フルーツ(メロン)	御飯140g 西京焼き かつとささみの柚子風味和え かき玉汁 ぶどうゼリー	御飯140g 豚の角煮 キャベツとしらすのサラダ わかめスープ 黒蜜バナナ羹
夕食	麦ご飯140g 回鍋肉 ワカメとエビの和えもの 中華スープ お漬物(沢庵漬) 杏仁豆腐	彩りおにぎり 串かつ アボガドと小海老のサラダ 出し巻き卵 枝豆 ひすい豆腐の清し仕立て 葛饅頭 フルーツ盛り	麦ご飯140g 新ごぼう入り和風ハンバーグ 長芋とオクラのかつお和え アスパラの炒め煮 春雨スープ お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯140g 海老フライ ナポリタン 南瓜のポタージュ お漬物(しば漬) いちご	ピースご飯 白身魚の煮付け 筍と三つ葉の和え物 もやしの炒め物 清し汁(セリ・蒲鉾) お漬物(しそ昆布)	赤飯 鶏肉の七味焼き さつま芋の煮物 味噌汁(えのき・玉葱) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 茄子の肉味噌かけ 梅そうめん汁 お漬物(高菜漬) メロン
成分	エネルギー 1715 水分 1086.7 たんぱく質 65.7 食塩相当量 10.6	2075 1391.3 88.0 9.8	1674 946.1 63.6 9.1	1732 1086.3 54.2 8.8	1424 938.5 59.9 12.9	1439 830.6 63.5 7.5	1630 980.5 61.3 9.0

早いもので今週から6月に入ります。
 今年の福岡地方の梅雨入りは6月5日ごろと予想され、7月中旬まで続きます。
 蒸し暑い日続き、食欲も落ちてくる時期ではありますが、
 これからやってくる夏の暑さに負けないように、しっかり食べて栄養を付けましょう！！

