


	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
昼食				赤飯 かき玉汁 選べるおかず 白菜の柚香和え ヨーグルト和え	五目ごはん えのきの味噌汁 豆腐ステーキ野菜あんかけ ジャーマンポテト バナナ	ごはん マカロニスープ フライ盛り合わせ 野菜サラダ 手作り杏仁豆腐
間食				抹茶まんじゅう ほうじ茶	もみじまんじゅう 玄米茶	ワッフル レモンティー
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	てこね寿司 ほうれん草の味噌汁 南瓜の煮付け ブルーチェ	ごはん ワンタンスープ 豚肉のオイスターソース炒め 二色なます しば漬け	カレー南蛮 ごはん 豆腐サラダ フルーツポンチ	ごはん じゃが芋の味噌汁 鯖の塩焼き イカと青梗菜の炒め オレンジ	ごはん 中華風卵スープ 選べるおかず 菜花の辛子和え メロン	ごはん 大根の味噌汁 鶏ももの南蛮煮 アスパラサラダ 黄桃缶
間食	かしわ餅 ほうじ茶	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	マーブルケーキ カフェオレ	どら焼き 玄米茶	レモンケーキ ミルクティー	焼きプリンタルト レモンティー
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	山菜そば 菜めし 京あわせの煮付け バナナ	ごはん さつま汁 春の天ぷら盛り合わせ 胡瓜の酢の物 コンポート	春の散らし寿司 すまし汁 長芋とわらびの煮付け パイン缶	春のカレー ミートオムレツ 大根サラダ フルーツカクテル	 皇月御膳  ご飯・かつおのたたき 茶そば汁・里芋のそぼろ煮 菜花のゆず和え・メロン	松花堂弁当 ごはん・大根の味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草の錦糸和え がんもどきの煮付・みかん缶
間食	カステラ ほうじ茶	プリン お茶	栗もなか 玄米茶	カスタードケーキ カフェオレ	黒糖まんじゅう ほうじ茶	クリームコンフェ ミルクティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん あさりの味噌汁 選べるおかず 小松菜のくるみとえ 黄桃缶	肉うどん ごはん 茄子香味炒め 白菜の甘酢和え	ごはん すまし汁 鶏肉の梅味噌煮 もずく酢 フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ ホキのポテトサラダ焼き キャベツのソテー バナナ	そぼろ丼 えのきの味噌汁 コールスローサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう 刻みたくあん
間食	シフォンケーキ カフェオレ	小田巻 玄米茶	栗まんじゅう ほうじ茶	ミルクケーキ レモンティー	田舎まんじゅう 玄米茶	生ハツ橋 ほうじ茶
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ごはん 豆腐の味噌汁 タラの甘酢あん 大根の金平 オレンジ	ごはん さつま芋の味噌汁 選べるおかず 胡瓜の酢の物 パイン缶	菜めし すまし汁 鯖の木の芽焼き 小松菜の辛子和え みかん缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ハヤシライス ほうれん草のオムレツ ブロッコリーサラダ ブルーチェ	ごはん わかめの味噌汁 豚肉のくわ焼き いか里芋 パイン缶
間食	ドーナツ ミルクティー	レモンケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう 玄米茶	アイスクリーム カルシウムウエハース	たこ焼き ほうじ茶	マドレーヌ レモンティー

平成26年

選べる おかず メニュー

1日 水曜日

- A : ほっけの塩焼き
- B : 鶏肉のアーモンド焼き



9日 金曜日

- A : エビのチリソース炒め
- B : 麻婆茄子



19日 月曜日

- A : タラの菜種焼き
- B : 鶏肉の香味焼き



27日 火曜日

- A : 鶏肉の生姜煮
- B : あじの塩焼き



献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アカイの話 その十三

～5月5日・端午の節句～

桜もきれいに散り、新緑が目立つようになってきました。5月5日は「端午の節句」です。端午の節句は、男の子の健やかな成長を祝い、祈る日本の風習です。今回は「端午の節句」についてご紹介致します。

「端午」とは本来は「5月の午の日」のことです。正しくは「5月の端（最初）の午の日」が「端午」なのですが、「午」と「5」の語呂が同じことから「5」が重なる5月5日が端午になったと言われています。端午の節句を象徴するものには鯉のぼり、鎧兜、柏餅、ちまき、菖蒲と象徴するものいろいろあり、意味合いがあります。

《鯉のぼり》
「鯉の滝登り」からきていて「立身出世」の意味合いを持っています。江戸時代の際は黒い鯉(真鯉)だけを上げていたそうです。

《鎧兜》
「子供に災いがふりかからず、無事に逞しく成長するように」との願いを込められています。

《柏餅》
柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので、「子供が産まれるまで親は死なない」、つまり「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持っています。

《ちまき》
中国の国王に仕える人がおり、人々から慕われていたが、陰謀により、命を絶つこととなってしまいました。それが5月5日。死を悲しんだ人々が川にちまきを投げて吊ったのが始まりと言われています。

《菖蒲：しょうぶ》
「菖蒲」と「尚武（武士をたっとぶ）」をかけて、「端午の節句」を「尚武の節日」として、菖蒲を用いて祝うようになったそうです。

☆お知らせ☆

12日(月)～17日(土)・・・春の味覚週間
16日(金)・・・皇月御膳