

# 5月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日 	金 6日	土 7日
昼食	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子マヨネーズ和え	ごはん すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 二色なます フルーチェ	てこね寿司 すまし汁 南瓜のいとこ煮 オレンジ	ごはん ワタンスープ <b>選べるおかず</b> アスパラサラダ みかん缶	<b>松花堂弁当</b> ごはん・豆腐の味噌汁 鯖の照り焼き・エビカツ 菜花のゴママヨネーズ和え りんごのコンポート
間食	フルーツケーキ レモンティー	ペビーシュー ミルクティー	プリン	かしわ餅 玄米茶	レモンケーキ ミルクティー	クリームコンフェ レモンティー
昼食	ごはん かき玉汁 鯖の桜蒸し 金平ごぼう 黄桃缶	ごはん じゃが芋の味噌汁 かつおのたたき 五目揚げ豆腐煮 みかん缶	<b>春のちらし寿司</b> すまし汁 長芋とわらびの煮付け ヨーグルト和え	 早月御膳 ごはん・豆腐の味噌汁 春の天ぷら・里芋煮付け いくらおろし和え オレンジ	<b>山菜そば</b> 菜めし 京あわせ煮付け バナナ	<b>春のカレー</b> ミートオムレツ 大根の青じそ和え りんごのコンポート
間食	ミルクケーキ カフェオレ	いちごゼリー	ドーナツ ミルクティー	もみじまんじゅう ほうじ茶	パウムクーヘン レモンティー	田舎まんじゅう 玄米茶
昼食	ごはん しめじの味噌汁 さんまの利休焼き 金平蓮根 黄桃缶	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 里芋味噌かけ バナナ	ごはん じゃが芋の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 春菊と白菜のお浸し りんごのコンポート	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 パイナップル缶	ハヤシライス 野菜サラダ カニクリームコロッケ フルーツカクテル	ごはん ワカメスープ かに玉あんかけ 焼きビーフン 小松菜のナムル
間食	もなか ほうじ茶	カステラ 玄米茶	いちごのヨーグルト	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ロールケーキ カフェオレ	小倉パン 玄米茶
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の香味煮 いんげんのゴマ和え みかん缶	焼きそば 韓国風スープ ポテトサラダ フルーチェ 小田巻 ほうじ茶	ごはん コンソメスープ サーモンフライ ナポリタン 黄桃缶 抹茶プリン	ごはん もやし味噌汁 <b>選べるおかず</b> 長芋の短冊 りんごのコンポート 焼きプリンタルト レモンティー	ごはん 玉ねぎ味噌汁 味噌カツ 里芋煮付け 青菜のなめたけ和え 抹茶まんじゅう 玄米茶	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き 枝豆がんもどきの煮付け みかん缶 マドレーヌ ミルクティー
間食	カスタードケーキ ミルクティー	ほうじ茶	抹茶プリン	焼きプリンタルト レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	マドレーヌ ミルクティー
昼食	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 青梗菜のツナ和え 黄桃缶	きじ焼き丼 大根の味噌汁 ほうれん草のゴマ和え フルーツカクテル				
間食	ぶどうゼリー	紫芋まんじゅう ほうじ茶				

平成28年

## 選べる おかず メニュー

6日 金曜日

A：麻婆豆腐

B：えびのチリソース炒め



17日 火曜日

A：鶏肉の照り焼き

B：鯖の塩焼き



26日 木曜日

A：豚肉のしぐれ煮

B：鯖のごま漬け焼き



30日 月曜日

A：鯖の味噌煮

B：おろしハンバーグ



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。

### 7か月の三十五～夏も近づく…～

4月から、あっという間に1ヶ月が経ちました。外の桜も散り、だんだん緑の葉が目立つようになりました。5月は寒暖の差が激しく、夏に向かって気圧が高くなります。体調をくずしやすいのでバランスのよい食事、睡眠をとるよう心がけてください。さてみなさんは「茶摘み」という歌をご存知ですか？『♪夏も近づく八十八夜…』という歌い出しの歌です。今年は、5月1日が八十八夜にあたります。今回は「八十八夜」についてご紹介します。

【八十八夜とは】  
八十八夜とは土用などと同じ雑節のひとつで、立春から数えて88日目のことをいいます。「米」という漢字をわけると八十八になることから、農業に携わる人にとっては大変重要な日とされてきました。八十八夜を境に気候が安定してくるため、田んぼの苗を作ったり、作物の種をまいたり、野菜の苗を植えるなどの目安となっていました。現在でも八十八夜の日に農作業の開始を祝う神事を行う地域が残っています。

【八十八夜とお茶】  
八十八夜前後に摘まれたお茶は、洗みが抑えられた香ばしくて旨味のあるお茶になります。味もさることながら、昔からこの日に摘み取られたお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるといふ言い伝えもあるそうです。今年初めて出た新芽からつくられる一番茶が新茶と呼ばれ、その茶葉には秋から春にかけて蓄えられた栄養が十分に含まれており、最も香味豊かなお茶とされています。その後、二番茶（6月中旬～7月上旬）、三番茶（7月中旬～8月下旬）と続きます。季節が遅くなるにつれ洗みが増してくるそうです。京都では通常、煎茶は二番茶まで、高級な碾茶・玉露は一番茶のみを使用します。

☆お知らせ☆

5日(木)・・・端午の節句(てこね寿司)

9日(月)～14日(土)・・・春の味覚週間

12日(木)・・・早月御膳