

常食 献立だより 2025年5月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	
昼		<b>5月1日(木)昼食</b> <b>かんぴょうの卵とじ汁</b> 栃木県郷土料理 栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんぴょうの産地です。かんぴょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るのですが、その際に上手に割けなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴょうの卵とじ汁の始まりだそうです。		ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ エネ:564kcal 蛋白:24.7g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスロサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) エネ:527kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.2g 食塩:2.79g	ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのピーナツ和え 味噌汁(おくら・巻麩)麦白味噌仕立て エネ:476kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.5g 食塩:2.53g	<b>5月1日(木)おやつ</b> <b>手作り抹茶わらび餅</b> 八十八夜 
お			ムースシュー エネ:76kcal 蛋白:2.2g 脂質:4.8g 食塩:0.08g	マドレーヌ(バナナ風味) エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g		
日付	5	6	7	8	9	10	
昼	オムライス エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー エネ:620kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:3.24g	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参) エネ:558kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.2g 食塩:2.68g	キーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレ和え フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ:533kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.6g 食塩:1.77g	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天) エネ:504kcal 蛋白:27.4g 脂質:14.4g 食塩:2.09g	鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て エネ:531kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.9g 食塩:2.48g	ごはん 豚大根 やつこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)いりこ風味 エネ:532kcal 蛋白:19.4g 脂質:20.0g 食塩:3.10g	八十八夜は、立春から数えて八十八日目にあたるためその名があります。この時期にちょうど新茶が出回る時期です。初物のお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあるそうです。この日のおやつは抹茶わらび餅です。抹茶の風味をお楽しみ下さい。
お	あんシュー(いちごあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ココアシフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	みらくまんじゅう(抹茶) エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	黒ごま水ようかん エネ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	紅茶パウンドケーキ エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	シルベーク エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	
日付	12	13	14	15	16	17	
昼	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ) エネ:559kcal 蛋白:18.0g 脂質:21.7g 食塩:2.67g	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 味噌汁(白菜・しめじ)麦白味噌仕立て ちりめん山椒 エネ:591kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.6g 食塩:2.70g	穴子丼 豚かつと豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参)白味噌仕立て エネ:469kcal 蛋白:15.0g 脂質:11.1g 食塩:2.29g	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エネ:504kcal 蛋白:21.0g 脂質:27.2g 食塩:3.44g	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ)麦白味噌仕立て エネ:483kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.7g 食塩:2.39g	ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) エネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	<b>5月5日(月)昼食</b> <b>端午の節句</b> 
お	抹茶カステラ エネ:112kcal 蛋白:2.6g 脂質:1.6g 食塩:0.05g	ふんわりロールケーキ(ミルク) エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	あんシュー(よもぎあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) エネ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	もっちりたい焼きクリーム エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	
日付	19	20	21	22	23	24	
昼	豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) エネ:525kcal 蛋白:28.2g 脂質:15.2g 食塩:2.54g	ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ:552kcal 蛋白:18.4g 脂質:18.6g 食塩:2.08g	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(もずく) エネ:496kcal 蛋白:23.9g 脂質:15.3g 食塩:2.23g	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ エネ:517kcal 蛋白:16.2g 脂質:8.9g 食塩:3.98g	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐) エネ:557kcal 蛋白:18.2g 脂質:22.6g 食塩:1.78g	ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサダ パイン缶の紅茶ジュレ エネ:513kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.6g 食塩:1.94g	端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝します。端午の節句に柏餅を食べるのは、柏の木の葉の新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家計が絶えない」さらには「子孫繁栄」に結びついたからだそうです。
お	パパロア(ミルク金時風味) エネ:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	みらくまんじゅう(白あん) エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	豆乳かすてら エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	パウンドケーキ エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	よもぎまんじゅう エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.07g	
日付	26	27	28	29	30	31	
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパツレサダ 味噌汁(あさり・わかめ)麦白味噌仕立て エネ:570kcal 蛋白:27.4g 脂質:16.5g 食塩:4.08g	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) みかん缶 エネ:518kcal 蛋白:22.0g 脂質:6.7g 食塩:2.94g	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) エネ:635kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.6g 食塩:3.09g	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ) エネ:615kcal 蛋白:29.6g 脂質:26.4g 食塩:2.06g	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサダ エネ:473kcal 蛋白:21.6g 脂質:18.3g 食塩:3.56g	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
お	あんシュー(こしあん) エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	いしやきいもと桃山 エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	抹茶シフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	青りんごゼリー エネ:41kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	いちごマドレーヌ エネ:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	