

常食 献立だより 2026年5月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付					1	2	
昼	<b>5月2日(土)おやつ</b> <b>手作り抹茶わらび餅八十八夜</b> 八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日です。農作業を始める目安の日とされ、特に新茶の摘み取りが盛んに行われます。この日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われ、縁起物とされています。八十八夜のおやつは抹茶のわらび餅です。		<b>5月5日(火)屋敷</b> <b>端午の節句</b> 端午の節句は毎年5月5日に祝われ、男の子の健康と成長を願う日本の伝統行事です。中国から伝わり、江戸時代に現在の形に定着しました。家では、武者人形や鯉のぼりを飾り、菖蒲湯に入って無病息災を願います。端午の節句のメニューは人気の洋風メニューです。		ごはん きれいの山椒煮 キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て エネ 454 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 11.9 g 食塩 2.21 g		<b>5月10日(日)屋敷</b> <b>母の日</b>
お					ほたばた焼き 冷やしあめ エネ 129 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.33 g		
日付	4	5	6	7	8	9	
昼	ごはん 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て エネ 511 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.07 g	オムライス エビフライ(マスタードタルソース) 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 623 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 20.1 g 食塩 3.25 g	キーマカレー ほうれん草となめこのおから和え 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 518 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 16.4 g 食塩 1.83 g	ごはん 白身魚の生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め 白菜の柚子風味 味噌汁(かぼちゃ) エネ 462 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 11.2 g 食塩 1.87 g	親子丼 ひじきと豚肉の炒め煮 もやしと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白味噌仕立て エネ 592 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 17.4 g 食塩 3.25 g		
お	もっちりたい焼き(クリーム) エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	あんシュー(栗あん) エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	シルベーツ エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	抹茶プリン エネ 89 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.9 g 食塩 0.07 g	キャラメルマドレーヌ エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g		
日付	11	12	13	14	15	16	
昼	きつねそば もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ エネ 482 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 18.6 g 食塩 3.73 g	ごはん ハンバーグ(大葉ソース) キャベツとツナの炒め物 しるなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いらこ風味 エネ 547 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 20.3 g 食塩 2.66 g	さけフレーク丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) 白味噌仕立て エネ 510 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.61 g	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(もやし・じゃがいも) エネ 516 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 27.4 g 食塩 3.61 g	ごはん 銀ひらすのグリル(トマトソース) えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て エネ 522 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.57 g		
お	パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	青りんごゼリー エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.07 g	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	パウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	あんシュー(よもぎあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g		
日付	18	19	20	21	22	23	
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(花麩) エネ 521 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 15.1 g 食塩 2.28 g	豆ごはん 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(白菜・人参) エネ 450 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.94 g	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根葉・平天) 高菜炒め エネ 516 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14 g 食塩 2.43 g	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根とパプリカのパンパンドレサラダ エネ 550 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 13.9 g 食塩 4.16 g	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え すまし汁(玉ねぎ・大根葉) エネ 490 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 14.6 g 食塩 2.21 g		
お	黒糖まんじゅう エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	あんシュー(いちごあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	パパロア(ミルク金時風味) エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	スイートポテト エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g		
日付	25	26	27	28	29	30	
昼	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天の和え物 味噌汁(あさり・白菜) 麦白味噌仕立て エネ 512 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 11.9 g 食塩 3.91 g	そぼろと卵の二色丼 はすのさんばい(山口県郷土料理) 味噌汁(キャベツ・ちくわ) ちりめん山椒 エネ 498 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.48 g	ごはん ホキのコンソメソース 金時豆煮 アスパラとパプリカのパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て エネ 471 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 8.6 g 食塩 1.7 g	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) いらこ風味 エネ 496 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 13 g 食塩 2.47 g	ごはん さけの若狭焼き いかふくさ焼き もやしのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・平天) 白味噌仕立て エネ 528 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 14.8 g 食塩 1.94 g		
お	あんシュー(こしあん) エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	きな粉シフォンカップケーキ エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	みるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	カントリーマアム エネ 127 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 3 g 食塩 0.24 g		

母の日は、母親に感謝を伝える日で、毎年5月の第2日曜日にお祝いされます。アメリカで始まった習慣が日本でも広がり、カーネーションを贈ることが定番になりました。母の日のメニューは人気のお刺身などの和食を中心とした組替です。

**5月26日(火)屋敷**  
**はすのさんばい**  
**【山口県郷土料理】**



はすのさんばいは、蓮根(はす)を三杯酢で和えた山口県の郷土料理です。特に県内の瀬戸内海沿岸地域で伝えられてきました。蓮根の生産量が多いことから、地元の食材を生かした酢の物として広がり、祝い事や人が集まる席で作られるようになったと言われています。

