

# 5月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土	
風						1日	
食						赤飯 しめじの味噌汁 さけの塩麴焼き 白菜の生姜和え 黄桃缶	
間						マドレーヌ レモンティー	
風	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
食	たけのごはん かきたま汁 豚肉の香味焼き さといもの煮付け パイナップル缶	山菜そば 菜めし 京合わせ煮付け みかん缶	春の海鮮ちらし寿司 すまし汁 焼き豆腐の含め煮 黄桃缶 <small>ごきもの日</small>	皐月御膳 ごはん・玉ねぎの味噌汁 春の天婦羅の煮付け 長芋とわらびの煮付け いくらおろし和え・フルーチェ	春のカレー ミートオムレツ アスパラサラダ ヨーグルト和え	松花堂弁当 ごはん・えのきの味噌汁 かつおのたたき・信田煮 ミニカボチャ・パイナップル缶	
間	抹茶焼きドーナツ ミルクティー	マロンケーキ カフェオレ	クリームソーダゼリー	やわらかおかき きなこ ほうじ茶	ショコラプチケーキ レモンティー	小倉パン 玄米茶	
風	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 かぼちゃのいとこ煮 みかん缶	ごはん 絹さやの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨の中華和え パイナップル缶	ごはん コンソメスープ きのごハンバーグ カリフラワーのドレッシング和え フルーツカクテル	カレー南蛮 ごはん もやしのゆかり和え ヨーグルトフルーツのせ	ごはん 豚汁 選べるおかず ポテトサラダ 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜サラダ フルーツカクテル
間	バウムクーヘン レモンティー	クリームコンフェ ミルクティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	もみじまんじゅう 玄米茶	クリームパン カフェオレ	抹茶まんじゅう ほうじ茶	
風	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
食	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず マカロニサラダ みかん缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 おろしとんかつ 菜花のごま和え ヨーグルト和え	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず きゅうりの酢の物 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ フルーチェ	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ フルーチェ
間	ロールケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう 玄米茶	プリン	チョコレートケーキ ミルクティー	やわらかおかき えび 玄米茶	ミルクケーキ レモンティー	
風	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
食	ごはん じゃがいもの味噌汁 選べるおかず きんぴらごぼう パイナップル缶	年苺 豆腐の味噌汁 さといもの煮付け 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 さわらの山椒焼き スパゲティサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 豚肉と厚揚げの煮付け アスパラソテー みかん缶	きつねぎしめん ゆかりごはん さつまいもの炒り煮 パイナップル缶	ごはん 麩の味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 黄桃缶	ごはん 麩の味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 黄桃缶
間	カステラ 玄米茶	レモンケーキ ミルクティー	ももゼリー	豆乳焼きドーナツ レモンティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	カスタードプチケーキ ミルクティー	
風	31日						
食	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け いんげんのごま和え みかん缶					今月の献立(平均) エネルギー：656kcal たんぱく質：22.1g 脂質：18.5g 炭水化物：97.2g	
間	ドーナツ レモンティー						



# 今月の選べるおかずメニュー



14日 金曜日

A：白身魚の香味焼き

B：豚肉のポテト巻き

18日 火曜日

A：さばのつけ焼き

B：牛肉と豆腐の煮物

20日 木曜日

A：赤魚の煮付け

B：麻婆茄子

24日 月曜日

A：赤魚のおろし煮

B：鶏肉のアーモンド焼き

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。



## ユキナの話 その25 ～ 郷土料理 新潟編 ～



### 越後に古くから伝わる「笹だんご」

新潟県の名産として有名な「笹だんご」。その名の通り、笹でお団子を包んだ見た目が印象的な和菓子です。笹だんごの材料であるもち米の粉や上新粉、よもぎ、あずき、笹、イグサなどは新潟県で取れるものをベースにして作られています。

笹だんごが生まれた由来には、戦国時代の携帯保存食という説や、貧しかった庶民がいかにくず米などをおいしく食べるかを考えて作られた郷土料理という説などがあります。

また、日本では昔からたくさんの笹の葉が自生していました。冷蔵庫がなかった時代は、抗菌作用や防腐作用がある笹の葉で包むことで食べ物を長持ちさせていたそうです。

★お知らせ 3日(月)～8日(土)・・・春の味覚週間 6日(木)・・・皁月御膳