




























メロディ 2018年5月献立表



	昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)		昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)
01	火	526	月見うどん 五目豆 おぐらのゆかり和え フルーツ	536	16	水	569	鶏の照り焼き ひじきの煮物 いんげんの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	505
02	水	565	天津飯 シュウマイ ひじきのサラダ 中華スープ フルーツ	554	17	木	662	白身魚のフライ きのこソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	560
03	木	567	鶏肉の塩こうじ炒め 里芋の味噌がけ わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物	520	18	金	664	豚玉丼 大学芋 フロッキーのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	583
04	金	530	魚のムニエル れんこんのソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	596	19	土	527	鶏肉と大豆のトマト煮 もやしのカレー炒め 小松菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	491
05	土	564	天ぷら盛り合わせ たけのことふきの土佐煮 菜の花の酢味噌がけ ご飯 すまし汁 漬物	497	20	日		あんかけうどん もやしのカレー炒め 小松菜のサラダ 漬物	
06	日				21	月	636	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	537
07	月	555	豚肉の生姜焼き風 ひじきと大豆の煮物 大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物	512	22	火	520	魚の野菜あんかけ(カレー風味) なすの煮浸し 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	596
08	火	656	鶏の唐揚げ 葱ソース にんじんしりしり スナップえんどうのサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	488	23	水	603	揚げ出し豆腐 里芋のゴマ味噌煮 菜の花の梅和え たけのご飯 すまし汁 フルーツ	590
09	水	514	赤魚の煮付け 厚揚げの肉みそがけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 すまし汁 漬物	628	24	木	613	豚肉のスタミナ炒め さつま芋のレモン煮 スナップえんどうの塩昆布和え ご飯 中華風かき玉汁 漬物	463
10	木	698	ビーフカレーライス いんげんと卵の炒め物 カリフラワーのマリネ 福神漬け フルーツ	540	25	金	584	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのじゃこ炒め 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	507
11	金	555	豆腐ハンバーグ(おろしポン酢) 里芋の煮ころがし 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	516	26	土	573	ハンバーグ きのこソテー カリフラワーのマリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	531
12	土	564	あじの蒲焼き 卵の花 三色和え ご飯 味噌汁 フルーツ	559	27	日		とろろそば きのこソテー カリフラワーのマリネ 漬物	
13	日				28	月	584	おろし豚かつ スナップえんどうの卵とじ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	554
14	月	514	さばの塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 菜の花のごま和え ご飯 若竹汁 フルーツ	484	29	火	614	すき焼き風煮 きんぴらごぼう 玉ねぎの梅おほか和え ご飯 味噌汁 漬物	520
15	火	612	酢豚 味噌田楽 キャベツとわかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	474	30	水	532	さわらの塩こうじ焼き がんもの含め煮 フロッキーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	597
					31	木	503	麻婆豆腐 糸昆布煮 小松菜の辛子和え ご飯 中華スープ 漬物	441

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があ

2018年5月 おやつ献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
	 122	 リンゴゼリー 53	 黒糖葛ゼリー (ゆで小豆) 51	 シューアイス (バニラ) 69	 プレーン ロールケーキ 142	
7	 水ようかん 91	 オレンジゼリー 57	 杏仁豆腐 (キーウィソース) 73	 黒糖まんじゅう 107	 紅茶の ロールケーキ 135	 チョコチップ バナナの焼菓子 65
14	 パームケーキ 91	 柔らか カスタードプリン 70	 よもぎまんじゅう 109	 きな粉の ロールケーキ 139	 ブドウゼリー 57	 緑茶ようかん 103
21	 はちみつマドレーヌ 124	 もみじまんじゅう 107	 キャラメル ロールケーキ 135	 ストロベリー ゼリー 57	 柔らか 抹茶水ようかん (ゆで小豆) 55	 乳菓まんじゅう 142
28	 田舎まんじゅう 108	 ミルクプリン (ストロベリーソース) 49	 エクレア 79	 レモンの 水ようかん 114		

* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。
* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。
* おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。



5月 皐月(さつき)



花言葉：勇気と力

2018年 年間献立テーマ：
「お献立の野菜や果物の旬と花々」

にんにくの旬と献立日

旬は、5月～8月

24(木)

豚肉のスタミナ炒め

にんにく



5月中旬頃から6月にかけて、収穫後間もない新にんにくが出回り、みずみずしくこの時期だけに楽しめるものです。にんにくが旬となる夏は暑さで体力を消耗しがちな時期なので、強壮作用が強いにんにくはこの時期から食べたい食材ですね。

栄養成分の特徴

硫化アリル(アリシン)

- ・にんにく特有のにおいのもと
- ・ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果あり

スコルニジン(スコルジン)

- ・新陳代謝を促し、疲労回復効果あり
- ・末梢血管拡張作用により、血流がよくなる
- ・高血圧や動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞などの予防

豆知識

にんにくはシルクロードを渡ってきた！？

にんにくは、中国へとシルクロードを渡って伝わってきました。漢の時代に、さまざまな作物とともに中国に伝わり、そこから朝鮮半島に渡ったと言われています。そして、今から約1500年前、朝鮮半島を経由して、ついに日本へとにんにくが渡ってきました。当時はまだ「にんにく」とは呼ばれておらず、蒜(ヒル)と呼ばれていて、主に香辛料として使われていました。その後、室町時代の初期ごろに「にんにく」という名前が広がります。にんにくが日本で広く食べられるようになったのは明治以降です。

