

	日	月	火	水	木	金	土	日
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
朝食	おじや ピルクル いわしの梅煮	中華雑炊 ピルクル 切り干しの煮物	おじや ピルクル 卵の花	中華雑炊 ピルクル ジャーマンポテト	おじや ピルクル 厚焼き卵	中華雑炊 ピルクル きんぴらごぼう	おじや ピルクル ひじきの煮物	おじや ピルクル たけのこの煮物
昼食	ごはん ココア コロッケ(牛肉) 豆腐のごまサラダ	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き かぼちゃの いとこ煮	ごはん コーヒー牛乳 あじの トマトソースかけ 菜種和え	ごはん 牛乳 メンチカツ 酢の物	♪春祭り♪ 赤飯 すまし汁 かれいの照り焼き 青菜のからし和え	ごはん 牛乳 焼き餃子 春雨サラダ	ごはん ココア ビーフシチュー マカロニサラダ	ごはん 牛乳 豚の角煮 ナムル
おやつ	パインゼリー	プリン	水ようかん	ヨーグルト	きなこゼリー	アイスクリーム	りんごのジュレ	杏仁豆腐
夕食	ごはん 味噌汁 (たまねぎ・麩) のっぺ 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 (青菜・えのき) さわらの西京焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 (もやし・ワカメ) 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き キャベツの 甘酢和え	ごはん 味噌汁 (豆腐・ねぎ) えびシュウマイ トマトとブロッコリーの サラダ	ごはん コーンクリーム スープ 豆腐ハンバーグ レタスサラダ	ごはん 味噌汁 (里芋・油揚げ) 白身魚のフライ こごみの おかかマヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 (たけのこ・芋・ 玉ねぎ) 焼き魚(ほっけ) いんげんの ごま和え	♪麺の日♪ けんちんうどん カップでヤクルト 温泉卵 鮭と野菜のみそ焼き (麺代替え)
栄養価	1275kcal、食塩5.9g	1402kcal、食塩5.1g	1350kcal、食塩6.4g	1389kcal、食塩5.7g	1257kcal、食塩7.4g	1481kcal、食塩5.9g	1367kcal、食塩6.6g	1268kcal、食塩9.4g

♪お赤飯♪

お赤飯の始まりは縄文時代に中国から伝わった赤米で炊くお赤飯でした
赤は古くから呪力があり、災いを避ける力がある色とされています
また、お米自体が貴重な物であったため、お供え物として赤米は使用されてきました
お米の品種改良が進み現在のお米に変わっていきましたが、
赤いご飯を供える風習が根強く残っていたため代用品として
小豆などを入れて蒸したお赤飯が広まったとされています

4月17日は周辺地域の春祭りという事で、お祝い献立となっております
新しい季節の始まりを祝い、
自然の再生や豊かな収穫を願いながら召し上がってください



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>