

|     | 日                                        | 月                                   | 火                                               | 水                                                  | 木                                                            | 金                                                   | 土                                        | 日                                          |
|-----|------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
|     | 5月11日                                    | 5月12日                               | 5月13日                                           | 5月14日                                              | 5月15日                                                        | 5月16日                                               | 5月17日                                    | 5月18日                                      |
| 朝食  | おじや<br>ピルクル<br>煮豆(金時豆)                   | 中華雑炊<br>ピルクル<br>たけのこの煮物             | おじや<br>ピルクル<br>いわしの梅煮                           | 中華雑炊<br>ピルクル<br>切り干しの煮物                            | おじや<br>ピルクル<br>卵の花                                           | 中華雑炊<br>ピルクル<br>ジャーマンポテト                            | おじや<br>ピルクル<br>厚焼き卵                      | おじや<br>ピルクル<br>きんぴらごぼう                     |
| 昼食  | ごはん<br>ミルクティー<br>鮭のフライ<br>春雨サラダ          | ごはん<br>牛乳<br>鯖の味噌煮<br>白和え           | ごはん<br>ココア<br>コロッケ<br>(かぼちゃ)<br>トマトと野菜の<br>スープ煮 | ごはん<br>牛乳<br>豆腐ハンバーグ<br>レタスサラダ                     | ごはん<br>コーヒー牛乳<br>あじの<br>トマトソースかけ<br>菜種和え                     | ごはん<br>牛乳<br>メンチカツ<br>酢の物                           | ごはん<br>ミルクティー<br>太刀魚の<br>香味焼き<br>ポテトサラダ  | ごはん<br>牛乳<br>焼き餃子<br>ブロッコリーの<br>たらこマヨネーズかけ |
| おやつ | チョコプリン                                   | パインゼリー                              | 抹茶プリン                                           | カップでヤクルト                                           | フレンチトースト風                                                    | ミルクプリン                                              | きなこゼリー                                   | オレンジゼリー                                    |
| 夕食  | ごはん<br>味噌汁<br>(里芋・油揚げ)<br>春野菜の炒め物<br>卵豆腐 | ごはん<br>コンソメスープ<br>ビーフシチュー<br>わかめサラダ | ごはん<br>味噌汁<br>(えのき・豆腐)<br>のっぺ<br>青菜の<br>ゆずみそ和え  | ごはん<br>味噌汁<br>(麩・わかめ)<br>白身魚の<br>甘酢あんかけ<br>マカロニサラダ | ごはん<br>味噌汁<br>(南瓜・たまねぎ)<br>鶏肉の<br>味噌マヨネーズ焼き<br>キャベツの<br>甘酢和え | ごはん<br>味噌汁<br>(もやし・しめじ)<br>えびシュウマイ<br>かぼちゃの<br>いとこ煮 | ごはん<br>味噌汁<br>(なす・油揚げ)<br>豚肉の生姜焼き<br>おぼろ | ごはん<br>味噌汁<br>(芋・ねぎ)<br>さんまの蒲焼<br>酢味噌和え    |
| 栄養価 | 1475kcal、食塩5.9g                          | 1335kcal、食塩6.3g                     | 1398kcal、食塩6.6g                                 | 1409kcal、食塩5.3g                                    | 1436kcal、食塩6.6g                                              | 1379kcal、食塩7.0g                                     | 1506kcal、食塩6.6g                          | 1389kcal、食塩7.2g                            |

## ♪いとか煮♪

「いとか煮」とは、精進料理のひとつで地域によって具材はさまざまです。

小豆とかぼちゃ、芋や大根、人参やゴボウなどの根野菜やコンニャク、豆腐などを地域によった味付けで煮たものをいいます。

「いとか煮」と呼ばれるようになった語源や由来は、諸説ありますが具材を固く煮えにくい物から順番に煮ていく調理法からきているといわれています。

固い物から「追い追い煮る」を、「甥甥(おいおい)」煮ることや

小豆は小豆だけで下ゆでをして煮て、野菜は野菜で別々に煮ることから

「銘々に煮る」を、「姪姪(めいめい)」に煮るといった

語呂の洒落で「いとか煮」と呼ばれるようになったそうです



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/>