

「おいしい」という笑顔のために 

2018

4月
卯月

第143号

I

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈北海道〉

鮭丼

〈福島県〉

喜多方

ラーメン

今月の
表紙(屏風絵)・裏表紙



中原 悠基子 さま

そんぼの家S 京都嵐山
(京都市右京区)

22

日

朝 ○クリームパスタ○ほうれん草

昼 ○鶏つくねの野菜添え○きゅうりの酢の物
○じゃがバター○汁物○ご飯○りんごゼリー夕 ○豚バラ焼肉○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯熱量 1,575kcal タンパク質 46.8g 脂質 48.2g
炭水化物 223.9g 塩分 8.8g

昼食



夕食



26

木

朝 ○玉ねぎそばろ煮○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○牛乳昼 ○ビーフカレー○鶏肉のミルク煮
○ハムサラダ○レモンゼリー夕 ○豆腐の肉味噌かけ○大根なます○汁物
○ご飯熱量 1,543kcal タンパク質 46.7g 脂質 31.1g
炭水化物 254.2g 塩分 9.9g

昼食



夕食



23

月

朝 ○焼きなす○大豆の五目煮○汁物○ご飯
○牛乳昼 ○サンマの蒲焼○カリフラワーの和風マリネ
○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○プチシュー夕 ○牛すき煮○小松菜のごま和え○汁物
○ご飯熱量 1,532kcal タンパク質 45.3g 脂質 31.3g
炭水化物 246.8g 塩分 8.3g

昼食



夕食



27

金

朝 ○白菜の煮浸し○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○ご飯○牛乳昼 ○とんかつ○ほうれん草のお浸し
○ふき土佐煮○汁物○ご飯○マンゴープリン夕 ○白糸たらの煮付け○えびと竹の子の
玉子とじ○汁物○カリカリ梅ご飯熱量 1,461kcal タンパク質 50.3g 脂質 28.1g
炭水化物 233.5g 塩分 8.6g

昼食



夕食



24

火

朝 ○白菜と貝の煮浸し○金平ごぼう○汁物
○ご飯○牛乳昼 ○ナポリタン○チキンカツ○ほうれん草とツナ
の和え物○汁物○しっとりどら焼(こしあん)

夕 ○かに玉○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal タンパク質 42.9g 脂質 27.6g
炭水化物 236.3g 塩分 10.4g

昼食



夕食



28

土

朝 ○卵の花○切干大根煮○汁物○ご飯○牛乳

昼 ○和風みぞれハンバーグ○キャベツとベーコンの蒸し物
○南瓜サラダ○汁物○ご飯○白まんじゅう(豆乳)夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○玉子豆腐○汁物
○ご飯熱量 1,611kcal タンパク質 49.5g 脂質 36.0g
炭水化物 252.6g 塩分 9.2g

昼食



夕食



25

水

朝 ○レンコンサラダ○スクランブルエッグ
○汁物○パン○牛乳昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○もずく○汁物
○ショコラムースケーキ夕 ○サバの塩焼き○南瓜のそばろ煮○汁物
○ご飯熱量 1,754kcal タンパク質 55.1g 脂質 65.8g
炭水化物 219.0g 塩分 11.3g

昼食



夕食



30

月

朝 ○冷奴or温奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○牛乳

昼 ○ねぎとろ丼○大根のそぼろ煮○菜の花と
湯葉の煮浸し○汁物○黒糖饅頭

夕 ○豚の生姜焼き○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,662kcal タンパク質 57.0g 脂質 44.4g
炭水化物 242.4g 塩分 10.8g



あとがき

オダマキ

今月の表紙の作品『オダマキ』

オダマキという名前は、その花の形が「芋環おだまき」と呼ばれる機織りの際に使う糸巻きに似ていることから付けられました。

オダマキには、鎌倉時代の悲劇の武将、源義経の愛人であった静御前との有名なエピソードがあります。

源義経と生き別れ、鎌倉で囚われの身であった静御前が、鶴岡八幡宮で源頼朝に舞を踊るよう命じられました。

そのときの歌が、

「しづやしづ しづのをだまき（オダマキ）
繰り返し むかしを今に なすよしもがな」
（訳：倭文しずの布を織る麻糸をまるく巻いた芋お
だまきから糸が繰り出されるように、たえず
繰り返しつづ、どうか昔を今にする方法が
あったなら）と源義経への思慕を切々と詠ん
だものでした。

自分と源義経とを引き裂こうとし、また弟である義経との確執が決定的となっていた源頼朝への悲しくも美しい、そして戦いを挑むと言ってもよいくらいの強い意思表示の歌でした。

この歌は静御前と共に、現在にも語り継がれています。