

「おいしい」という笑顔のために 

2018

5月
皐月

第144号

I

今月の献立

ふるきとは
遠く
八十八夜ありき



今月のご当地メニュー

〈神奈川県〉

三崎風まぐろ丼

〈岡山県〉

ひるぜん風焼きそば

今月の
表紙・裏表紙



戸田 久枝 さま

そんぼの家 津高
(岡山県岡山市北区)



1
火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○肉うどん○竹輪とこんにゃくの炒り煮○ほうれん草のお浸し○杏仁豆腐
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○がんもの含め煮○汁物○ご飯

熱量 1,504kcal タンパク質 51.0g 脂質 33.5g
炭水化物 233.7g 塩分 12.3g



5
土

- 朝 ○大豆の五目煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サバの味噌煮○ひめ高野煮○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○柏餅
- 夕 ○餃子○春雨と鶏肉の和え物○汁物○ご飯

熱量 1,432kcal タンパク質 42.9g 脂質 24.8g
炭水化物 230.7g 塩分 7.1g



2
水

- 朝 ○チーズオムレツ○マカロニサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○海鮮フライ○金平ごぼう○彩り紅あずま○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○豚じゃが○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯

熱量 1,738kcal タンパク質 44.8g 脂質 49.9g
炭水化物 259.3g 塩分 9.0g



6
日

- 朝 ○ポイルウイナー○レンコンサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○もずく○大根の旨煮○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○赤魚の塩焼き○若竹煮○汁物○ご飯

熱量 1,506kcal タンパク質 54.6g 脂質 42.3g
炭水化物 210.5g 塩分 9.6g



3
木

- 朝 ○卵の花○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○麻婆茄子○野菜しゅうまい○春雨サラダしそ風味○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○サワラの照り焼き○豚肉とゆりねの玉子とじ○汁物○ご飯

熱量 1,619kcal タンパク質 49.3g 脂質 38.6g
炭水化物 249.4g 塩分 9.4g



7
月

- 朝 ○冷奴○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○デミグラスハンバーグ○じゃが芋ベーコン炒め○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○炊き合わせ○ほうれん草の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,498kcal タンパク質 52.6g 脂質 32.8g
炭水化物 231.9g 塩分 9.6g



4
金

- 朝 ○キャベツとヤングコーン炒め○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○山菜散らし寿司○ごま豆腐○いんげん豆○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○お魚キャベツメンチ○汁物○ご飯

熱量 1,463kcal タンパク質 44.3g 脂質 22.6g
炭水化物 253.7g 塩分 7.4g



8

火

昼食



マグロの切り身とたたき身の両方が入った贅沢な丼です。

三崎風まぐろ丼

三浦半島の南端にある三崎港は、南遠洋マグロ漁業の基地として有名です。三崎下町商店街にはマグロ料理店が並び、店独自の味を堪能することができます。今回は、それらの店の料理を参考にした贅沢な丼をご用意しました。

朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○神奈川県 三崎風まぐろ丼○きのこの白和え○玉ねぎそぼろ煮○汁物○まんじゅう(黒糖)

夕 ○鶏のさっぱり漬け○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,605kcal
タンパク質 65.5g
脂質 27.7g
炭水化物 255.7g
塩分 11.2g

11

金

朝 ○目玉焼き○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○醤油ラーメン○飲茶風しゅうまい○クワイとワカメの酢の物○マンゴープリン

夕 ○サケの塩焼き○肉じゃが春雨○汁物○ご飯

熱量 1,452kcal タンパク質 51.7g 脂質 32.9g
炭水化物 219.2g 塩分 11.2g

昼食



夕食



12

土

朝 ○揚げとインゲンのそぼろあん○切干大根煮○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○ビーフカレー○ツナサラダ○キャベツとベーコンの蒸し物○アロエシロップ漬け

夕 ○親子煮○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,634kcal タンパク質 52.2g 脂質 39.4g
炭水化物 251.4g 塩分 11.7g

昼食



夕食



9

水

朝 ○大豆のコンソメ煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳製品

昼 ○メンチカツ○根菜の海老そぼろあん○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○オレンジゼリー

夕 ○牛バラ焼肉炒め○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,855kcal タンパク質 52.7g 脂質 69.8g
炭水化物 239.7g 塩分 9.6g

昼食



夕食



13

日

朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳製品

昼 ○エビチリ○豆腐と白菜の煮浸し○もやしのナムル○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)

夕 ○アジの照り焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,543kcal タンパク質 49.3g 脂質 45.3g
炭水化物 217.7g 塩分 9.6g

昼食



夕食



10

木

朝 ○田舎煮○生湯葉○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し○なすの田舎煮○汁物○筍ご飯○プチシュー

夕 ○チキンステーキにんにく醤油○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,436kcal タンパク質 55.9g 脂質 23.9g
炭水化物 231.8g 塩分 9.5g

昼食



夕食



14

月

朝 ○大豆のじゃこ煮○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○牛焼肉丼○豆腐つくね団子○オクラとひじきの柚子風味○汁物○しっとり饅頭(吹雪)

夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○なすのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,714kcal タンパク質 57.5g 脂質 43.4g
炭水化物 255.3g 塩分 8.5g

昼食



夕食



15
火

- 朝 ○サケの塩焼き○ごぼうのうま煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムライス○じゃが芋クリーム煮
○春雨サラダ○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,732kcal タンパク質 58.6g 脂質 44.7g
炭水化物 252.9g 塩分 8.8g



19
土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切昆布大豆○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の煮付け○絹揚げとオクラのそぼろあん
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○牛しぐれ煮○もずく○汁物○ご飯

熱量 1,606kcal タンパク質 56.7g 脂質 39.7g
炭水化物 236.0g 塩分 10.3g



16
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○キャベツとウインナーの
ソテー○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○刺身盛り合わせ○五目いなり○野菜の
酢味噌和え○汁物○ご飯○よもぎ大福
- 夕 ○照り焼きチキン○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,545kcal タンパク質 60.4g 脂質 37.3g
炭水化物 208.2g 塩分 8.3g



20
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○かに風味サラダ
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○ほうれん草の白和え
○しそひじき○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の中華煮○汁物
○ご飯

熱量 1,621kcal タンパク質 55.7g 脂質 56.0g
炭水化物 207.1g 塩分 8.2g



17
木

- 朝 ○里芋の鶏そぼろ○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○山菜そば○野菜ちぎり天○ほうれん草と
ツナの和え物○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サバの塩焼き○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯

熱量 1,461kcal タンパク質 48.3g 脂質 27.5g
炭水化物 244.3g 塩分 12.0g



18
金

- 朝 ○じゃが芋ベーコン炒め○白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○豚肉とゆりねの玉子とじ
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○クワイ入り肉団子○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,762kcal タンパク質 48.2g 脂質 53.2g
炭水化物 253.7g 塩分 10.1g



21
月

今月のご当地
メニュー

岡山県



味噌ベースのソースで味付け
したコクのある味わいです。

ひるぜん風焼きそば

B級グランプリで全国第一位となった事もあるご当地焼きそばです。蒜山高原は昔からジンギスカンが有名で、ジンギスカンのタレで鶏肉を焼き、呑みのシメとしてそばを入れたことが「ひるぜん焼きそば」の発祥といわれています。

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○玉ねぎそぼろ煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○岡山県 ひるぜん風焼きそば○枝豆しんじょ
○三杯酢和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○チキンカツ○汁物○ご飯



熱量 1,484kcal
タンパク質 50.3g
脂質 41.0g
炭水化物 213.4g
塩分 9.3g

22

火

- 朝 ○大豆の五目煮○なすのおかか和え○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○えびと竹の子の玉子とじ
○サラダ○レモンゼリー
- 夕 ○具たくさん豚汁○さつま芋の彩り煮
○ほうれん草のお浸し○ご飯

熱量 1,686kcal タンパク質 47.6g 脂質 43.9g
炭水化物 258.0g 塩分 9.1g



昼食



夕食

23

水

- 朝 ○ウイナー玉子巻○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○きゅうりの酢の物○マカロニポリタン風○汁物○ご飯○しっとりどら焼(ずんだ)
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○たこ飯

熱量 1,537kcal タンパク質 52.7g 脂質 36.5g
炭水化物 234.1g 塩分 8.7g



昼食



夕食

24

木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆
○汁物○りんごゼリー
- 夕 ○チキンステーキ和風ソース○コールスロー
○汁物○ご飯

熱量 1,523kcal タンパク質 58.3g 脂質 24.1g
炭水化物 225.8g 塩分 10.4g



昼食



夕食

25

金

- 朝 ○筑前煮○生湯葉○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○かに玉○豚バラねぎ塩炒め○ナムル
○汁物○ご飯○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○肉じゃが○五目豆腐揚○汁物○ご飯

熱量 1,615kcal タンパク質 47.3g 脂質 39.0g
炭水化物 246.2g 塩分 9.5g



昼食



夕食

26

土

- 朝 ○豆ひじき○キャベツとベーコンの蒸し物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの味噌煮○高野豆腐の玉子とじ○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○クリームシチュー○カレーコロッケ
○ハムサラダ○ご飯

熱量 1,532kcal タンパク質 53.3g 脂質 29.9g
炭水化物 245.8g 塩分 7.6g



昼食



夕食

27

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○野菜の酢味噌和え
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの照り焼き○大根とカニの中華煮
○汁物○カリカリ梅ご飯

熱量 1,622kcal タンパク質 48.3g 脂質 56.9g
炭水化物 211.3g 塩分 8.7g



昼食



夕食

28

月

- 朝 ○卵の花○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○人参とワカメのごま酢和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○梅ゼリー
- 夕 ○八宝菜○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,683kcal タンパク質 52.4g 脂質 40.7g
炭水化物 243.5g 塩分 9.0g



昼食



夕食

29

火

- 朝 ○温泉卵○ちくわと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○穴子丼○豚肉のさっと煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○黒糖まんじゅう
- 夕 ○チーズインハンバーグ
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,630kcal タンパク質 59.9g 脂質 39.1g
炭水化物 241.6g 塩分 9.3g



昼食



夕食

30
水

- 朝 ○ポークビーンズ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○チキン南蛮○野菜のマリネ○じゃがバター
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬
- 夕 ○牛すき煮○小松菜の彩り和え○汁物
○ご飯

熱量 1,716kcal タンパク質 53.1g 脂質 41.2g
炭水化物 266.4g 塩分 10.5g



昼食



夕食

31
木

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツ○鶏肉のミルク煮○南瓜サラダ
○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大豆のじゃこ煮
○汁物○ご飯

熱量 1,543kcal タンパク質 54.6g 脂質 33.7g
炭水化物 237.5g 塩分 8.7g



昼食



夕食



あとがき

八十八夜

「夏も近づく八十八夜…」と茶摘みを歌った唱歌にもある八十八夜は雑節のひとつであり、立春からかぞえて八十八日目にあたる日で、今年は五月二日となります。

八十八夜は春から夏に移る節目の日、夏の準備をする決まりの日、縁起のいい日とされてきました。この頃から安定した気候となり、茶摘み、苗代のもみまき、蚕のはきたりなど一般に農作業の目安とされています。

実際には茶産地の温暖差によって茶摘みの時期は異なるようですが、お茶の新芽には前年の秋からひと冬越えて蓄えられた成分があふれています。特に茶摘み最盛期である八十八夜に摘み取られるお茶は、縁起を担ぐという意味合いと気候条件も含めて、古来より不老長寿の縁起物の新茶として珍重されます。お茶の歴史は1200年にもなりますが、昔はお茶は高級品とされており、庶民が飲めるようになったのは大正時代からだといわれています。

