



ゆうあいの郷 予定献立表



一言通信

トマト味のチキンライスと聞くと、なんだかうれしくなりませんか？

来たる5/5の「端午の節句」の行事食で、トマトのチキンライスを皆様に提供します。このお料理の味付けやきれいな色の素になっているのは、ケチャップです。給食委託会社のティーエフピー様では、有機栽培のケチャップを使ってくるそうです。期待が高まりますね・・・。

このケチャップ、日本における発祥の地は、なんとここ横浜なのだそうです。

さかのぼること明治36年（1903年）、横浜の子安村（瀬谷ではなかったんですね！ ちょっと残念です）で出荷に適さないトマトを使用してケチャップを作ったのが始まりだそうです。

5/5は 厨房の方が心を込めて作って下さるトマトのチキンライスを食べながら、「ケチャップ発祥の地は横浜」とちょっと思い出すのもいいかもしれませんね。

・参考：株式会社タック・ポート 横浜はじめて物語3月の巻

ゆうあいの郷
管理栄養士



【今月の行事食】



5月5日（火）

「端午の節句・こどもの日」

- ・トマトのチキンライス ・オムレツ
- ・ポテトサラダ ・冬瓜のカレースープ
- ・フルーツ(オレンジ)



5月10日（日）

「母の日」

- ・肉じゃが ・キャベツのソテー
- ・わかめと筍の酢味噌和え ・すまし汁
- ・赤飯風小豆ご飯



ゆうあいの郷 厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	金	鶏団子の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	中華丼 大根の煮物 わかめの酢の物 中華スープ フルーツ	レモンケーキ ほうじ茶	白身魚のピカタ きのこコンテ 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ
2	土	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メバルの緑あんかけ 蓮根の塩こうじ炒め コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	抹茶のロール ケーキ 紅茶	豚肉とごぼうのしぐれ煮 里芋の味噌かけ 白菜の和え物 ご飯 すまし汁
3	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の山椒焼き さつま揚げの煮物 ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	パウンドケーキ ほうじ茶	炒り豆腐 ポテトフライ ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁
4	月	竹輪のソテー キャベツのピーナツ和 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	カレイの梅煮 春雨の炒め物 豆サラダ ご飯 かきたま汁	青りんごゼリー ほうじ茶	豚肉の香味炒め 根菜の煮物 プロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
5	火	厚揚げの味噌かけ 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	端午の節句 トマトのチキンライス オムレツ ポテトサラダ 冬瓜のカレースープ フルーツ (オレンジ)	ワッフル 紅茶	鱈の胡麻風味焼き 豚レバーの炒め物 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁
6	水	スクランブルエッグ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮中華炒め シュウマイ 桃ゼリー ご飯 中華スープ 漬物	どら焼き 緑茶	鶏肉の幽庵焼き ひじきの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁
7	木	高野豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ポークカレーライス ピーマンと竹輪の炒め物 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	バームクーヘン (チョコ味) コーヒー喫茶	鱈の焼きびたし 麩の卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯 けんちん汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	金	いわしつみれの煮物 オクラの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏と玉ねぎの春香にゅう麺 かぼちゃの煮物 小松菜のおかか和え ご飯	吹雪まんじゅう 煎茶	厚揚げと野菜のそぼろ煮 茄子の煮びたし 人参サラダ ご飯 和風スープ
9	土	目玉焼き ひじきと蓮根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生焼き風 冬瓜の煮物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ 紅茶	ぶりの野菜あんかけ さつま芋の煮物 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁
10	日	ハムと野菜のカレー炒め スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	母の日 肉じゃが キャベツのソテー わかめと筍の酢味噌和え 赤飯風小豆ご飯 すまし汁	紅葉まんじゅう 緑茶	鶏肉の甘辛炒め ミニコロケ もやしのサラダ ご飯 和風スープ
11	月	がんもの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	山菜の卵とじ丼 きんぴらごぼう いちごゼリー 味噌汁 漬物	パンケーキ 紅茶	メバルの照り焼き 麩と野菜の煮物 南瓜サラダ ご飯 味噌汁
12	火	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のバーベキューソース 蓮根の煮物 青梗菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	大豆ミートのハンバーグ 人参の甘煮 切干大根のサラダ ご飯 ポタージュスープ
13	水	ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	揚げ出し豆腐 小松菜と干しエビの煮物 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	鱈のタルタル焼き 里芋の煮ころがし オクラの和え物 ご飯 味噌汁
14	木	ミートボール ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉ごぼううどん ひじきと大豆の煮物 コーヒーゼリー ご飯	パウンドケーキ コーヒー喫茶	中華風玉子焼き じゃが芋の中華煮 豆腐サラダ ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	金	竹輪の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のクリームソースかけ ナスのトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	黒糖まんじゅう 緑茶	豚肉と白菜のうま煮 れんこんのきんぴら 卵豆腐 ご飯 味噌汁
16	土	厚揚げの味噌かけ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鰯の南蛮漬け かぼちゃの煮物 いちごゼリー ご飯 のっぺい汁	大納言カステラ (黒ごま味) 煎茶	鶏つくね きのこの和風炒め 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁
17	日	スクランブルエッグ 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の唐揚げ いわしつみれの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	豚肉の山椒焼き 大根の煮物 海藻サラダ ご飯 和風スープ
18	月	ハムステーキ ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙ の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	卵とじそば さつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯	レモンケーキ 紅茶	鶏肉の塩だれ炒め 大豆の煮物 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁
19	火	卵の花 ひじきと蓮根のサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ハンバーグ・オニオンソース ピーマンソテー 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン ほうじ茶	鱈のムニエル・バター醤油 筑前煮 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 すまし汁
20	水	目玉焼き 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	初夏のチキンカレー きのこソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	お誕生日会 オレンジ ケーキ 紅茶	いか団子の野菜あんかけ 春巻き もやしのナムル ご飯 味噌汁
21	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー 大根と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の海老あんかけ 鶏レバーのしぐれ煮 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	くずまんじゅう (こしあん) コーヒー喫茶	豚肉のボン酢炒め 切干大根煮 わかめのサラダ ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	金	厚揚げの煮物 ナスのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の煮つけ きんぴらごぼう ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙ のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	ワッフル ほうじ茶	鶏肉の塩こうじ焼き 青梗菜の煮びたし 春雨の和え物 ご飯 味噌汁
23	土	炒り卵 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツのおろし煮 さつま揚げの炒め物 豆サラダ ご飯 和風スープ フルーツ(バナナ)	吹雪まんじゅう 煎茶	カレイの香味ソースかけ かぼちゃのそぼろあん ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁
24	日	ポトフ マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の煮物 黒豆もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	杏仁豆腐 ほうじ茶	麻婆豆腐 いんげんのソテー キャベツのゆかり和え ご飯 中華スープ
25	月	竹輪のソテー おくらサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮中華丼 茄子の炒め物 卵豆腐 中華スープ フルーツ	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁
26	火	がんもの煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のみぞれあんかけ ミニコロッケ コーヒーゼリー ご飯 豚汁	どら焼き (こしあん) 緑茶	タンダー風マヨチキン ピーマンの炒め物 人参サラダ ご飯 ポタージュスープ
27	水	ﾀﾞｲﾅﾓ と野菜のｷｯｯｯ 炒め もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	野菜タンメン かぶの味噌かけ ぶどうゼリー ご飯	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	ぶりの幽庵焼き さつま芋の甘煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁
28	木	目玉焼き 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ	バターケーキ コーヒー喫茶	厚揚げとひき肉の炒め物 冬瓜のカニ風味あんかけ ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙ のサラダ ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	金	いか団子の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	千草焼き 麩と野菜の煮物 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	もみじまんじゅう 緑茶	豚肉の甘辛炒め きのこの洋風煮 もやしの胡麻和え ご飯 すまし汁
30	土	高野豆腐の煮物 茄子の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鯡の梅風味蒲焼 ピーマンのおかか炒め ももゼリー そら豆ごはん トマトと卵のスープ	レモンの しっとりケーキ 紅茶	鶏肉の生姜醤油炒め 里芋の煮っころがし ひじきの白和え ご飯 味噌汁
31	日	スクランブルエッグ カリフラワーのマリネ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	白身魚のフライ 五目豆 青りんごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	黒糖まんじゅう 煎茶	豚肉と冬瓜の煮物 竹輪の磯辺炒め 白菜のサラダ ご飯 味噌汁