








# 今週の献立表

【平成27年4月27日～平成27年5月3日】

	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 里芋煮</li> </ul> ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* あじの開き</li> <li>* ほうれん草オムレツ</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> </ul> ☆おかか和え ☆フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* ひじきと大豆の煮物</li> </ul> ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 切干大根の煮物</li> </ul> ☆3色サラダ ☆フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししやも</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ウィナーと玉ねぎのソテー</li> </ul> ☆ごま和え ☆フルーツ		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> </ul> ☆おかか和え ☆フルーツ	
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	4月29日  昭和の日	共		通	季節の食材を使ったメニュー	5月3日  憲法記念日
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚の野菜あんかけ</li> <li>* 蓮根と枝豆のふっくら揚げ</li> <li>* 鶏とマカロニのグラタン風</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> </ul> ☆ごま和え ☆フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物	 店長おすすめメ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉と春キャベツの甘辛炒め</li> <li>* 鮭ソフトカツ</li> <li>* 五目金平</li> <li>* 厚揚げとひじきの煮物</li> </ul> ☆お浸し ☆フルーツ寒天 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物	4月30日  図書館記念日	<ul style="list-style-type: none"> <li>* カレーライス</li> <li>* オニオンリングフライ</li> <li>* 鶏ともやしとピーマンの炒め物</li> <li>* 海老とアスパラのバジルソテー</li> </ul> ☆グリーンサラダ ☆お楽しみデザート ・わかめスープ ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* カレーライス</li> <li>* オニオンリングフライ</li> <li>* 鶏ともやしとピーマンの炒め物</li> <li>* 海老とアスパラのバジルソテー</li> </ul> ☆グリーンサラダ ☆お楽しみデザート ・わかめスープ ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 筍ごはん</li> <li>* あじフライ</li> <li>* ミートボールのグラタン風</li> <li>* 野菜炒め</li> <li>* 切干大根と青菜のごま和え</li> </ul> ☆フルーツ ・お吸い物 ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏唐揚げ(ねぎソース)</li> <li>* 八宝菜</li> <li>* ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>* さつまいものレモン煮</li> </ul> ☆グリーンサラダ ☆フルーツポンチ ・味噌汁 ・ごはん ・漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉の生姜焼き</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* オークランドポテト</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> </ul> ☆梅肉和え ☆フルーツポンチ ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉とマッシュルームのマスタード炒め</li> <li>* 天ぷら(2種)</li> <li>* 肉じゃが</li> <li>* ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> </ul> ☆ポパイサラダ ☆フルーツトロピカル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ロールキャベツのコンソメ煮</li> <li>* 皮付きポテト</li> <li>* 焼きビーフン</li> <li>* イカとニンニクの芽と筍の辛味炒め</li> </ul> ☆豆豆サラダ ☆フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉の生姜焼き</li> <li>* パリパリ春巻き</li> <li>* オークランドポテト</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> </ul> ☆梅肉和え ☆フルーツポンチ ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉と野菜のナポリタン風炒め</li> <li>* 皮付きポテト</li> <li>* 鶏とマカロニのグラタン風</li> <li>* 厚揚げとひじきの煮物</li> </ul> ☆ポパイサラダ ☆フルーツ白玉 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚のランチエールソースかけ</li> <li>* カマンベールコロケ</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>* 炒り鶏</li> </ul> ☆お浸し ☆フルーツカクテル ・卵スープ ・ごはん ・漬物	

## ◆◆◆ きんぴらごぼうのお話 ◆◆◆



だいのうてき あじ

代表的なおふくろの味に「きんぴらごぼう」があります。

「きんぴら」という、ちょっと奇妙な呼び名は、熊と相撲をとって投げ飛ばしたという伝説で有名な怪力無双の金太郎こと、坂田金時の子「金平(きんぴら)」からできたものです

ただし、この金平は実在の人間ではありません。承応明暦(1562-1657)のころ、江戸の芝居小屋であやつり狂言をしていた、桜井某が生み出した、架空の人物です。

金平を人間とは思えない怪力の持ち主という設定で、浄瑠璃仕立てにしたところ、たちまち「金平ブーム」がおこりました。父の金太郎に負けず劣らずの武勇伝が人気を呼んだのです。

唐辛子を赤くなるほど振り混ぜたごぼうの油炒めを食べると、カッカッとほてって、体中に力がみなぎるところから、力持ちの「金平」にちなんで、「きんぴらごぼう」と呼ばれるように

なりました。



