












# 今週の献立表

【平成27年5月25日～平成27年5月31日】

	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31日 (日)
朝 食	<p>5月25日</p>  <p>広辞苑記念日</p> <p>栄養士おすすめメニュー</p>	<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> <li>☆ おかか和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul> <p>・ごはん</p> <p>・味噌汁</p> <p>・漬物or佃煮</p> <p>・味のりorふりかけ</p> <p>・手作りパン</p> <p>・マーガリン</p> <p>・ジャム</p> <p>・牛乳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* いわしの開き</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* アスパラベーコン</li> <li>☆ ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>  <p>店長おすすめメ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃもフライ</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* 切干大根の煮物</li> <li>☆ しめじとわかめのサラダ</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul> <p>共</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 里芋煮</li> <li>☆ お浸し</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	 <p>通</p> <p>季節の食材を使ったメニュー</p>	<p>5月31日</p>  <p>NO SMOKING 世界禁煙デー</p>
昼 食	<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> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・お吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul>	 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 焼そば</li> <li>* カニクリームコロッケ</li> <li>* 麻婆南瓜</li> <li>* 青梗菜と角天のソテー</li> <li>☆ 中華和え</li> <li>☆ フルーツ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>* メンチカツ</li> <li>* 牛肉と春雨の炒め物</li> <li>* 高野豆腐の煮物</li> <li>☆ オクラとコーンのサラダ</li> <li>☆ フルーツのカルピス和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉と白菜の中華炒め</li> <li>* コーンコロッケ</li> <li>* 海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>* 五目煮</li> <li>☆ 梅肉酢和え</li> <li>☆ フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* スタミナプルコギ</li> <li>* 卵サラダコロッケ</li> <li>* オークランドポテト</li> <li>* 花野菜炒め</li> <li>☆ スパゲティサラダ</li> <li>☆ フルーツ寒天</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ピースごはん</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> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・お吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕 食		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚のランチラーソースかけ</li> <li>* カマンベールコロッケ</li> <li>* 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>* 炒り鶏</li> <li>☆ お浸し</li> <li>☆ フルーツカクテル</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉と新玉ねぎの炒め物</li> <li>* ミニアメリカンドッグ</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* こんにやくと野菜のごま煮</li> <li>☆ ゆで野菜サラダ</li> <li>☆ フルーツ寒天</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏肉のレモンじょうゆ焼き</li> <li>* 揚げ餃子の野菜あんかけ</li> <li>* 焼きビーフン</li> <li>* インゲンと糸こんにやくの炒り煮</li> <li>☆ ブロッコリーのツナマヨネーズかけ</li> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>5月29日</p>  <p>こんにやくの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏肉と野菜の五目炒め</li> <li>* 天ぷら(おくら、れんこん)</li> <li>* 豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>* チリコンカン</li> <li>☆ コールスローサラダ</li> <li>☆ フルーツカクテル</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

## ◆◆◆ きんぴらごぼうのお話 ◆◆◆



だいひょうてき 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。

