



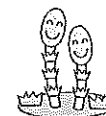
富士見台デイサービスセンター-5月献立表



今月の郷土料理

	月	火	水	木	金 1	土 2
屋 食	都合により献立を変更する場合がございます。 予めご了承ください。					
					ゆかりご飯 味噌汁 なめこ ほっけの塩焼き 切干大根煮 菜種和え みかん缶 ピーナッツパン エネルギー 627kcal	ご飯 中華スープ 青梗菜 麻婆豆腐 そら豆と卵の炒め物 胡瓜の中華風和え マンゴー バナナコッタ エネルギー 698kcal
3 時					8	9
	4	5	6	7	8	9
屋 食	[A] あじフライ [B] 酢豚風 ご飯 ニラ玉スープ 厚揚げの中華風炒め 春雨サラダ みかん缶	たけのご飯 味噌汁 わかめ つくねの木の芽焼き うど入り金平ごぼう 三色煮豆 黄桃缶	ご飯 けんちん汁 鯛のごまマヨ焼き 油麩入り煮め(宮城県) ずんだ和え(宮城県) フルーツポンチ	ハヤシライス 豆腐のスープ プチグラタン 野菜たっぷりサラダ オレンジ	ご飯 ワカメスープ ブルコギ風 海老しゅうまい 春風和え マンゴー	ご飯 味噌汁 生揚げ 赤魚の香味焼き 筍の土佐煮 漬物 ハイン缶
	フルーチェ(いちご) [A] エネルギー-635kcal [B] エネルギー-644kcal	抹茶ババロア エネルギー 660kcal	ミルクプリン エネルギー 773kcal	かぼちゃプリン エネルギー 664kcal	ロールケーキ エネルギー 742kcal	チーズ蒸しパン エネルギー 574kcal
	11	12	13	14	15	16
屋 食	わかめご飯 豚汁 揚げ豆腐 里芋の煮物 オクラと山芋の梅和え バナナ	ご飯 味噌汁 なめこ 鮭の南部焼 筑前煮 ほうれん草土佐和え みかん缶	[A] 豚肉とアスパラのガーリック炒め [B] カレイの蒲焼 ご飯 味噌汁 もやし ひじき煮 いんげんくろみ和え 洋梨缶	ご飯 春雨スープ 鯛の南蛮漬 中華風肉じゃが 箱子の生姜醤油和え マンゴー	ご飯 漬汁 はんぺん 鯛の山椒焼き エビと野菜の卵とし ブロッコリー酢味噌和え オレンジ	チキンカレー たまごスープ マカロニサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト
	白あんぱん エネルギー 678kcal	黒糖ふかし エネルギー 706kcal	豆乳プリン [A] エネルギー-622kcal [B] エネルギー-610kcal	どら焼き エネルギー 728kcal	イチゴスペシャル エネルギー 646kcal	パンプディング エネルギー 794kcal
	18	19	20	21	22	23
屋 食	ご飯 千切り野菜のスープ チキンチーズ焼き 菜の花のソテー スパゲティサラダ マンゴー	ご飯 中華スープ 豆腐 回鍋肉風 ニラ玉 大根のごま酢和え ハイン缶	ご飯 味噌汁 ほうれん草 鯛の漬け焼き 里芋と豚肉の旨煮 漬物 バナナ	あさりご飯 沢煮碗 干草焼 角がんもの煮物 豆苗ともやしの和え物 黄桃缶	[A] サーモンフライ [B] ガリハタチキン ご飯 野菜スープ ジャーマンポテト シーフードサラダ フルーツポンチ 水ようかん	ご飯 味噌汁 小松菜 豚肉の生姜ポン酢炒め 根菜の炊き合わせ ブロッコリーささ身 りんご缶
	ケーキ エネルギー 775kcal	ケーキ エネルギー 769kcal	ケーキ エネルギー 779kcal	環皮まんじゅう エネルギー 666kcal	[A] エネルギー-680kcal [B] エネルギー-622kcal	プリン エネルギー 726kcal
	25	26	27	28	29	30
屋 食	[A] 豚肉とごぼうの炒め物 [B] 鯛の利休焼 ご飯 味噌汁 わかめ 炒り豆腐 菜の花のごま和え 黄桃缶	シーフードカレー 花野菜のスープ グリーンサラダ 福神漬 キウイフルーツ	雑穀ご飯 中華スープ もやし 麻婆茄子 人参たらこ炒め カリフラワーの甘酢 みかん缶	運動会 1日目		
	ドーナツ [A] エネルギー-764kcal [B] エネルギー-788kcal	クリームパン エネルギー 762kcal	もみじまんじゅう エネルギー 631kcal	運動会 2日目		
				運動会 3日目		

[宮城県]



宮城県では、仙台麩(油麩)とよばれる棒状の麩を油で揚げたものを煮物や汁物に入れて食べられています。油麩は良く味がしみわたるので煮物に用いられることが多い。もとは精進料理のたんばく源としてつくられたもので、昔は夏季限定の季節食品だった。今回は、その油麩をつかって煮しめにしてみました。もう一品、ずんだ和えは、宮城ではずんだもちとして親しまれている郷土料理です。ずんだ和えは、枝豆をすり潰し砂糖と醤油で味つけをし野菜と和えたものです。今回は南瓜と和えてみました。茄子や里芋と和えても美味しくいただけます。ずんだという名前の由来は、豆を潰すという豆打(ずだ)がなまり、ずんだになったと言われている。

