



4月30日(日曜日)	
朝食(和)	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁
	I単位 - 382kcal 炭水化物 65.3g 蛋白質 12.3g 脂質 8.2g 食塩当量 2.5g
朝食(洋)	丸ロール ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳
	I単位 - 454kcal 炭水化物 48.5g 蛋白質 18.8g 脂質 20.4g 食塩当量 2.0g
昼食	ご飯 タラの胡麻焼き 添え野菜 三度豆の煮浸し 春雨の和え物 味噌汁 
	I単位 - 427kcal 炭水化物 73.0g 蛋白質 19.0g 脂質 7.0g 食塩当量 3.5g
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あん 大根の煮物 チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁
	I単位 - 409kcal 炭水化物 76.7g 蛋白質 11.4g 脂質 6.9g 食塩当量 3.0g

卯月(うづき)

「卯の花が咲く月」が省略され「卯月」になったと言われています。卯の花は、空木(ウツギ)の別名で、白くてかわいい花を咲かせます。木々の緑が一番美しい季節でもあり、初夏の香りを感じる月です。

花見

花見は主に桜の花を鑑賞し、春の訪れを祝う日本古来の風習です。桜は、春になり山からおりてきた田の神様が宿る木とされていたため、縁起の良い物として伝えられてきました。桜の塩漬けにお湯をさした桜湯は、今も婚礼などお祝いの席で振る舞われます。桜は日本人にとって縁深い花で、着物や小物などにあしらわれたり、桜そばや桜ご飯など、食べ物にも多く用いられています。

桜餅

桜にちなんだ和菓子といえば桜餅。桜色に色づけした餅を、桜の葉の塩漬けで包んだものですが、関東風と関西風があるのをご存知ですか？ 関東風は、小麦粉の生地を焼いた皮で、あんこを巻いたクレープ状で「長命寺もち」とも言われています。関西風は、もち米を蒸して乾燥させて粗挽きした道明寺粉で作った餅であんこを包んだタイプで「道明寺もち」とも呼ばれています。独特の味わいは昔も今も多くの人に愛されており、日本の春を象徴するお菓子と言えます。

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。