



5月



		特別献立						1	2
		5日(火) 端午の節句 ご当地料理~高知県~						金	土
		10日(日) 母の日						パウムクーヘン	
		13日(水) 誕生会						やわらかおかし	
		25日(月) 選択食						ご飯 味噌汁(かぼちゃ) 鯖の山椒焼き 付・いんげん 小松菜のり和え 冷奴 435kcal	
		ご飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉のスタミナ炒め 青梗菜のお浸し 春雨サラダ 471kcal		ご飯 味噌汁(なす) 魚河岸揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ぶりかけ (かつお) 424kcal		ご飯 味噌汁(わかめ) タラの南蛮漬 さつまいも切昆布煮 ぶどうムース 529kcal		ご飯 味噌汁(かぼちゃ) 鯖の山椒焼き 付・いんげん 小松菜のり和え 冷奴 435kcal	
		3	4	5	6	7	8	9	
		日	月	火	水	木	金	土	
朝食	ご飯 味噌汁(冬瓜) 菜の花とウインナーソテー ポテトサラダ たまごふりかけ 459kcal	ご飯 味噌汁(なす) さつま揚げと大根の炒め煮 納豆 ツナとピーマンの塩昆布マヨ和え 460kcal	たまごパン 野菜スープ煮 明太マカロニサラダ ジョア(プレーン) 591kcal	ご飯 味噌汁(もやし) 車麩の煮物 オクラのおかかゆかり和え 野菜ふりかけ 371kcal	ご飯 味噌汁(チンゲン菜) 肉団子の甘辛煮 インゲンサラダ 納豆 487kcal	コッペパン ジャム(ピーナツ) コーンクリーム煮 マカロニサラダ ジョア(マスカット) 471kcal	ご飯 味噌汁(こまつな) いろいろ団子の含め煮 とうろいも とういす豆 406kcal		
	昼食	ご飯 コンソメスープ(たまねぎ) アジフライ 付・キャベツ カリフラワーのマリネ バイン缶 530kcal	ご飯 味噌汁(庄内麩) 豚肉キムチ炒め 春菊ごま和え りんごムース 430kcal	ご飯(郷土料理・高知県) 味噌汁(小松菜) カツオのたたき 田芋のころばし みかん缶 419kcal	ツナとトマトの炊き込みごはん コンソメスープ(セロリ) ポテトのチーズ焼き きのごソテー マンゴー缶 592kcal	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉のガリバタ醤油焼き 付・白菜 かぼちゃサラダ ビーチムース 519kcal	ご飯 味噌汁(なめこ) 白身魚の磯辺揚げ 付・おろし 胡瓜の酢の物 水ようかん 489kcal	ご飯 中華スープ(冬瓜) 回鍋肉 ナムル 杏仁豆腐 467kcal	
おやつ		チーズケーキ	抹茶の葛馒头	鯉のぼりどら焼き	黒糖ケーキ	はちみつカステラ	小麦馒头	チョコレート	
	夕食	ご飯 味噌汁(里芋) 松風焼き 付・甘酢生姜 もやし炒め とういす豆煮豆 434kcal	ちまき風炊き込みご飯 清汁(おつゆ麩) 豆腐バーグの味噌マヨ焼き 付・いんげん きんぴらごぼう たくあん 513kcal	チキンカレー コンソメスープ(きのこ) ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー 480kcal	ご飯 けんちん汁 ビーフメンチ 付・キャベツ 和風サラダ しその実漬け 531kcal	ご飯 清汁(とろろ昆布) パサの蒲焼き 付・菜の花 揚げなすのみぞれ和え しば漬け 407kcal	ご飯 味噌汁(大根) 豚肉のしぐれ煮 菜の花の辛し和え 昆布豆 454kcal	ご飯 味噌汁(春菊) さばの煮付け 付・いんげん 春雨サラダ して昆布 526kcal	
		10	11	12	13	14	15	16	
		日	月	火	水	木	金	土	
朝食	ご飯 味噌汁(いんげん) ツナポテト キャベツと蒸し鶏の和え物 さけふりかけ 400kcal	ご飯 味噌汁(わかめ) 魚河岸揚げの炒め煮 いんげんのからしマヨ和え のり佃煮 478kcal	食パン ジャム(りんご) ミートボールクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ヤクルト 493kcal	ご飯 味噌汁(大根) 高野豆腐の含め煮 オクラの和え物 ぶりかけ(たまご) 366kcal	ご飯 味噌汁(たまねぎ) えび団子の含め煮 ピーマン塩昆布マヨ和え 鮭ふりかけ 379kcal	レーズン食パン ジャム(はちみつ) ポトフ ブロッコリーサラダ ジョア(ブルーベリー) 466kcal	ご飯 味噌汁(ほうれん草) 車麩の甘辛煮 大根のかにまよ和え 納豆 451kcal		
	昼食	ポークカレー コンソメスープ(キャベツ) ブロッコリーサラダ いちごムース 534kcal	ご飯 かきたま汁 照り焼きチキン 付・甘酢生姜 菜の花ピーナツ和え りんご缶 435kcal	ご飯 清汁(かまぼこ) サバの味噌煮 付・春菊 わかめともやしのサラダ バイン缶 539kcal	ビーフストロガノフ(誕生会) コンソメスープ(みずな) マカロニサラダ パニナババロア 591kcal	冷したぬきそば 魚河岸揚げの煮物 パナナムース 499kcal	天津丼 中華スープ(春雨) 肉シューマイ ビーチムース 557kcal	ご飯 コンソメスープ(大根) 鶏肉のトマト煮 なすのマリネ オレンジ 438kcal	
おやつ		赤のカーネーション(練り切り)	人形焼き	黒ゴマプリン	レアチーズケーキ	かっぱえびせん	いちごスペシャル	抹茶カステラ	
	夕食	ご飯 中華スープ(きくらげ) 麻婆なす 青梗菜の中華サラダ 鶏肉と冬瓜煮 474kcal	ご飯 味噌汁(小松菜) 赤魚の粕漬焼き 付・おくら 南瓜のそぼろあんかけ たくあん 417kcal	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 豆腐ハンバーグ きのごあん 付・ピーマン 春雨サラダ 野沢菜漬け 427kcal	ご飯 味噌汁(チンゲン菜) ホッケの塩焼き 付・白菜 冬瓜のかにあんかけ しば漬け 373kcal	ご飯 清汁(白玉麩) とんかつ 付・キャベツ ひじきの煮物 冷奴 499kcal	ご飯 味噌汁(またけ) 豚肉の生姜焼き 付・いんげん もやしの辛子和え 赤しその実漬け 399kcal	ご飯 清汁(豆腐) 鮭の塩焼き 付・春菊 ぜんまい炒り煮 昆布豆 412kcal	

	17	18	19	20	21	22	23
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 (もやし) ソーセージ炒め 菜の花のくるみ和え たまごふりかけ 373kcal	ご飯 味噌汁 (じゃがいも) ほうれん草のチャンプルー そら豆サラダ 野菜ふりかけ 420kcal	胚芽食パン ジャム (いちご) クリーム煮 茄子のサラダ ジョア(マスカット) 507kcal	ご飯 味噌汁 (里芋) さんまのみぞれ煮 白菜のゆかり和え のり佃煮 412kcal	ご飯 味噌汁 (油揚げ) お麩と野菜の卵とじ ツナとブロッコリーのサラダ ふりかけ (たらこ) 439kcal	コーヒーコッペ ジャム (チョコ) 肉団子のトマト煮 シーザーサラダ ジョア (ストロベリー) 471kcal	ご飯 味噌汁 (チンゲン菜) 春雨と挽肉の炒め煮 菜の花のしらす和え 梅ふりかけ 354kcal
昼食	ご飯 清汁 (そうめん) 白身魚のから揚げ 付・甘酢生姜 オクラの青じそ和え いちごゼリー 534kcal	ご飯 味噌汁 (えのき) 鰯のニク醤油焼き 付・いんげん 五目煮豆 バナナ 500kcal	焼きうどん きのこ生姜のスープ 冬瓜のサラダ かぼちゃパバロア 481kcal	ご飯 清汁 (白玉麩) 鶏の竜田揚げ 付・カリフラワー 春菊のお浸し パインムース 484kcal	オムライス コンソメスープ (冬瓜) 小松菜サラダ ぶどうゼリー 477kcal	ご飯 コンソメスープ (ほうれん草) 白身魚フライ 付・ブロッコリー マカロニサラダ フルーツカクテル缶 620kcal	ご飯 味噌汁 (白玉麩) 豚バラの甘辛炒め カリフラワーの胡麻ドレ和え りんごムース 575kcal
おやつ	バイキング	今川焼	玉子ロール (コーヒー)	やわらかおかし	紅茶ケーキ	黒糖まんじゅう	ヨーグルトケーキ
夕食	ご飯 中華スープ (なると) 豚肉と野菜の中華炒め カリフラワーとわかめのサラダ 水ギョーザ 491kcal	ご飯 清汁 (とろろ昆布) 鶏肉とごぼうの旨煮 マカロニサラダ しば漬 437kcal	ご飯 味噌汁 (菜の花) 豆腐寄せのおろしポン酢添え 付・ブロッコリー さつまいも甘煮 小松菜の胡麻和え 498kcal	ご飯 中華スープ (春雨) 麻婆豆腐 大根サラダ うぐいす豆煮 531kcal	菜飯 味噌汁 (茄子) メルルーサの山椒焼き 付・おろし きのこのソテー オクラとわかめの和え物 401kcal	ご飯 清汁 (庄内麩) 鶏肉の甘味噌焼き 付・春菊 もやしの和え物 たくあん 342kcal	ご飯 清汁 (みずな) 鱈の香味焼き 付・小松菜 白菜の和え物 昆布豆 545kcal
	24	25	26	27	28	29	30
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 (もやし) 魚肉ソーセージとほうれん草炒め おくらのおろし かつおふりかけ 349kcal	ご飯 味噌汁 (庄内麩) はんぺんと野菜の卵とじ 納豆 (小粒) 白菜とツナのおろし 413kcal	レーズンコッペ ジャム (りんご) さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ ヤクルト 527kcal	ご飯 味噌汁 (たまねぎ) つくねと野菜の煮物 もやしサラダ たまごふりかけ 384kcal	ご飯 味噌汁 (じゃがいも) 車麩の煮物 オクラと蒸し鶏の和え物 さけふりかけ 388kcal	クリームパン ポトフ カリフラワーのサラダ ジョア (プレーン) 447kcal	ご飯 味噌汁 (大根) 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のごまあえ 納豆 459kcal
昼食	冷やし中華 焼売 レモンゼリー 515kcal	ご飯 コンソメスープ (たまねぎ) A: たらのパター醤油焼き B: 鶏肉トマトバジル煮 マカロニサラダ パイン缶 483kcal	ご飯 中華スープ (豆苗) 豚ひき肉のシュウマイ風 付・小松菜 インゲンのサラダ マンゴー缶 514kcal	トマトカレー コンソメスープ (大根) ゴボウのサラダ いちごムース 503kcal	ご飯 清汁 (わかめ) 照りマヨ豆腐ハンバーグ 付・ピーマン 切干大根の煮物 ピーチゼリー 522kcal	ご飯 味噌汁 (まいたけ) 揚げ魚の野菜あんかけ いんげんのおかか煮 りんご缶 499kcal	ご飯 味噌汁 (なす) ほっけの塩焼き 付・甘酢生姜 ちくわの金平 オレンジムース 449kcal
おやつ	バイキング	リングドーナツ (チョコ)	水まんじゅう	プチクッキー	ロールケーキ (クリーム)	白桃羊羹	シフォンケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 (白菜) 白身魚の揚げ煮 南瓜のそぼろあん 冷奴 577kcal	ご飯 味噌汁 (豆腐) コロッケ 付・キャベツ とり大根 金時豆 516kcal	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩) プリの照り焼き 付・甘酢生姜 ちくわといんげんの和え物 しそ昆布 473kcal	ご飯 味噌汁 (なめこ) サバの幽庵焼き 付・菜の花 春雨の和え物 きゅうり漬 542kcal	ご飯 中華スープ (チンゲン菜) 麻婆茄子 ビーフン炒め 昆布豆 539kcal	ご飯 清汁 (みずな) 鶏肉の辛味噌煮 ひじきの煮物 厚焼玉子 486kcal	ご飯 コンソメスープ (たまねぎ) えびかつ 付・キャベツ かぼちゃサラダ ヨーグルト 652kcal

	31
	日
朝食	ご飯 味噌汁 (にら) ブロッコリーのソテー ちくわときゅうりのサラダ 野菜ふりかけ 491kcal
昼食	にんじんピラフ コンソメスープ (チンゲン菜) ハンバーグデミソース 付・にんじん 蒸し鶏のサラダ マンゴー缶 491kcal
おやつ	バイキング
夕食	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩) さばの照り焼き 付・おろし 里芋のおかか煮 しば漬 561kcal

ご当地料理～高知県～
【田芋のころばし】



出典：農林水産省「うちの郷土料理」

高知県では里芋を田芋と呼び、昔から貴重な食材として使われてきました。子芋・孫芋と増えることから“子孫繁栄”の象徴とされ、縁起物として扱われてきました。砂糖・醤油・みりんで甘辛く煮て、煮汁がなくなるまで転がしながら照りを出します。仕上げに白ごまの上で転がすことから「ころばし」という名前がついたと言われています。

