

予 定 献 立 表

2021年5月1日～5月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～おはしについて 1～

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (土)	バターロール・マーガリン・ジャム・ウイナーソーテ ポトのポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・舌びらめのムニエル 三色野菜和え物・清汁・佃煮	ご飯・鶏肉の香味だれ・土佐和え 新じゃがの和風ソーテ・みそ汁	1734
2日 (日)	ご飯・温泉卵・切干大根煮付 みそ汁・ゆかり和え	たらこスパゲティー 新玉葱サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さんま蒲焼・南瓜煮付 お浸し・清汁	1785
3日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	天井・ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・ぎょうざ スタミナ奴・華風スープ	1772
4日 (火)	ご飯・納豆・ひじき煮 みそ汁・漬物	つけうどん・福袋煮 かしわもち・牛乳 	ご飯・ぶりの塩焼・ピーマン焼浸し カリフラワーうすくず煮・みそ汁	1745
5日 (水)	バターロール・ミルクロール・フルーツ・牛乳 スペイン風オムレツ・マカロニトマトスープ	ご飯・鶏肉の黄金焼 冷奴・茄子お浸し・みそ汁	五目おこわ・銀だらの照焼  わらびお浸し・清汁	1837
6日 (木)	パン・マーガリン・アスパラソーテ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	カレーライス 白菜のサラダ・ジョア	ご飯・えびとほたての中華風炒め 冷し胡瓜・みそ汁・佃煮	1865
7日 (金)	ご飯・さんま蒲焼缶(*非常食より) 白菜炒め煮・みそ汁・焼のり	冷し中華・フルーツ  ワッフル(クリーム)・牛乳	ご飯・ハンバーグステーキ サラダ・みそ汁・漬物	1738
8日 (土)	パン・マーガリン・ハムエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鰯フライ ふきとたけのこ炒り煮・みそ汁	ご飯・豚肉きのこソース かぶの酢の物・みそ汁・佃煮	1726
9日 (日)	ご飯・一口がんも含め煮・みそ汁 竹輪とオクラ和え物・梅干	焼きそば・フルーツ・牛乳 ほうれん草と卵のスープ	ご飯・鮭ホイル焼・南瓜サラダ きのこおろし・みそ汁	1653
10日 (月)	サンドイッチ・スープ煮 フルーツ・牛乳	ご飯・カラスガレイおろし煮・磯香和え ポテトと人参のきんぴら・みそ汁	ご飯・きゃべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・漬物	1720
11日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚煮 なめこ汁・佃煮	あんかけうどん ヨーグルトケーキ・牛乳	ご飯・パン粉焼(めかじきor豚肉)【選択食】 人参グラッセ・生姜醤油和え・みそ汁 1761	
12日 (水)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司 かぶと青菜浸し・みそ汁	ご飯・串かつとうすら卵フライ  そら豆塩ゆで・みそ汁・佃煮	1812
13日 (木)	ライ麦ロール・レースンロール・ウイナーソーテ カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	オムライス サラダ・きのこスープ 	ご飯・たらのねぎ蒸 ひじき五目煮・オクラ納豆・みそ汁	1705
14日 (金)	ご飯・あじの干物  茄子の炒め煮・みそ汁	長崎ちゃんぽんor長崎皿うどん 【選択食】・プチクッキー・フルーツ・牛乳	親子寿司・お浸し 大根とあげの炒め煮・清汁	1607
15日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼 ポテト煮付・磯香和え・みそ汁	ご飯・とり肉唐揚・煮昆布 さつまいもサラダ・みそ汁	1845

【1】おはしの起源

おはしの起源には諸説ありますが、日本で食事の時におはしを使うようになったのは飛鳥時代だと考えられています。それまで食事は手で食べる「手食」でしたが、中国から小野妹子ら遣隋使が持ち帰ったおはしの作法を聖徳太子が制度として朝廷の儀式に取り入れ「箸食」が始まりました。

ここから日本で食事におはしを使う風習が始まり、奈良時代になると庶民もおはしで食事をするようになりました。江戸時代になると大衆向けの飲食店が発達し、割りばしも使われるようになります。

この100年で日本人の食生活やライフスタイル、使う道具も大きく変わりましたが、食事におはしを使う文化は変わらずに続いています。逆に日本料理や中国料理が世界中で食べられるようになり、欧米でもおはしを使う人が増えています。

【2】世界で使われるおはし

世界でおはしを使っている人はどれくらいいると思われますか？ 統計によると4割が「手食」、3割が「ナイフ・フォーク・スプーン食」、そして残りの3割が「箸食」だそうです。おはしを使う国は東南アジアに特に多く、中国、韓国、北朝鮮、台湾、タイ、ベトナム、シンガポールなどで使用されていますが、国によってそれぞれ特徴があります。

<お知らせ>

*11日夕と14日昼の選択食は7日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

