



5月

おしながき



カロリー

おやつ

5月の小話

5月と言えば端午の節句が有名ではありますが、今月は「母の日」を小話にしようと思えます。今年の母の日は5月の14日になります。この母の日の由来は、発祥は1905年までさかのぼります。アメリカで母を敬う気持ちを形にしようと母親のための祝日を作る運動があり、1914年に5月第二日曜日を母の日とすることが決まったそうです。贈る花はカーネーションが有名ですが、その色によっても花言葉が違います。例えば主流の赤は「熱烈な愛」、ピンクは「感謝」等です。その中で気を付けたいのは、黄色（花言葉「軽蔑、愛情の揺らぎ」と白（元々他界した母親に贈られた）は避けたほうが良さそうですよ。

1	金	ひじき寿司	里芋の田楽	ほうれん草の磯和え	すまし汁	420	グレープゼリー
2	土	アジフライ	高野豆腐の煮物	小松菜の辛子和え	味噌汁	553	乳果饅頭
3	日						
4	月	和風ハンバーグ	ふきと油揚げの煮物	春雨の酢の物	味噌汁	569	人形焼
5	火	チキンライス	ブロッコリーのカニあんかけ	キャベツのサラダ	コンソメスープ	427	水ようかん
6	水	サンマのおろし酢和え	さつまいもの煮物	ほうれん草の和え物	味噌汁	552	カスタードケーキ
7	木	白身魚フライ	じゃがいものそぼろ煮	いんげんの胡麻和え	味噌汁	636	よもぎ饅頭
8	金	きつねうどん	天ぷら	小松菜の和え物		364	フルーツヨーグルト
9	土	チキンチャップ	ニラ玉風炒り卵	マカロニサラダ	味噌汁	642	オレンジゼリー
10	日						
11	月	メンチカツ	きのこスパ	ブロッコリーのサラダ	味噌汁	591	ムーンライト
12	火	ちらし寿司	揚げ出し豆腐	オクラの胡麻和え	すまし汁	486	乳果饅頭
13	水	赤魚のおろし煮	肉団子の煮物	白菜の昆布茶和え	味噌汁	498	リンゴゼリー
14	木	豚肉しょうが焼き	南瓜の煮物	いんげんの練胡麻和え	味噌汁	570	どら焼き
15	金	木の葉丼	大豆とひじき煮物	キャベツの和え物	すまし汁	503	プチケーキ
16	土	サンマの蒲焼き	じゃがいものそぼろ煮	スパゲティサラダ	味噌汁	662	水ようかん
17	日						
18	月	中華ラーメン	蒸しシュウマイ	青梗菜のナムル		394	饅頭
19	火	サバの塩焼き	ゴボウの炒り煮	小松菜の柚子和え	味噌汁	489	コーヒーゼリー
20	水	豚肉の中華風炒め	大根の煮物	キャベツのわさび和え	味噌汁	436	ムーンライト
21	木	赤魚の煮付け	ジャーマンポテト	ぬた和え	味噌汁	499	ロアンヌ
22	金	ハヤシライス	ブロッコリーのサラダ	フルーツ缶	福神漬	476	カスタードケーキ
23	土	さばの味噌煮	ニラ玉風炒り卵	青梗菜のポン酢和え	味噌汁	527	プリン
24	日						
25	月	鶏の照焼	ビーフン炒め	オクラの和え物	味噌汁	595	どら焼き
26	火	ポークチャップ	揚げ出し豆腐	白菜のゆかり和え	味噌汁	461	プチケーキ
27	水	チャーハン	エビシュウマイ	フルーツ	中華スープ	473	水ようかん
28	木	チャプチェ	大豆の煮物	ポテトサラダ	味噌汁	669	紅饅頭
29	金	焼き魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	いんげんの和え物	味噌汁	535	イチゴゼリー
30	土	ハンバーグ	白菜のクリーム煮	オクラのサラダ	味噌汁	574	人形焼
31	日						

