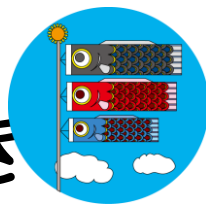




5月 おしながき



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います。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する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	水	散らし寿司 さつまいも天 菜の花の和え物 すまし汁	565	紅白饅頭
2	木	豚肉の中華風炒め ジャーマンポテト 小松菜の和え物 味噌汁	502	水ようかん
3	金	サンマの梅ソースがけ キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁	673	ムーンライト
4	土	鶏唐揚げのおろしがけ 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物 味噌汁	578	どら焼き
5	日			
6	月	赤魚のおろし煮 青梗菜の中華炒め 春雨サラダ 味噌汁	481	プチケーキ
7	火	メンチカツ 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	600	抹茶プリン
8	水	中華ラーメン 海老シュウマイ 大根サラダ	362	饅頭
9	木	豚肉と野菜の旨煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	509	ロアンヌ
10	金	白身魚フライ もやしとニラのそぼろ炒め 白和え 味噌汁	598	コーヒゼリー
11	土	鶏の照焼き ナスと刻み昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	554	カスタードケーキ
12	日			
13	月	三色丼 炊合わせ フルーツ缶 すまし汁	523	プリン
14	火	あじの南蛮漬け きんぴらごぼう キャベツのサラダ 味噌汁	572	ドーナツ
15	水	豚肉みそくわ焼 なすのしょうが炒め パプリカのマリネ 味噌汁	583	饅頭
16	木	アジフライ フキと油揚げの煮物 かぼちゃのごま和え 味噌汁	630	グレーゼリー
17	金	チキンカレー アスパラのサラダ フルーツ 福神漬	470	どら焼き
18	土	焼き魚の甘酢あんかけ じゃがいもの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	505	ムーンライト
19	日			
20	月	すき焼き風煮 出し巻玉子 白和え 味噌汁	539	饅頭
21	火	きつねうどん 天ぷら 大根サラダ	372	プチケーキ
22	水	八宝菜 切干大根の煮物 キャベツの和え物 味噌汁	507	リンゴゼリー
23	木	カニ玉 ほうれん草の煮浸し 春雨の酢の物 味噌汁	552	ドーナツ
24	金	チキンチャップ 青梗菜のソテー オクラの和え物 味噌汁	512	カスタードケーキ
25	土	木の葉丼 フキと油揚げの煮物 小松菜のおかか和え すまし汁	458	ロアンヌ
26	日			
27	月	コロッケ きんぴらごぼう もやしのナムル 味噌汁	553	人形焼
28	火	焼きそば 高野豆腐の煮物 いんげんの練ごま和え 味噌汁	438	どら焼き
29	水	鶏肉のクリーム煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁	446	水ようかん
30	木	白身魚フライ 小松菜の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁	714	饅頭
31	金	チャーハン 餃子 ブロッコリーのサラダ 中華スープ	496	プチケーキ

