



月	火	水	木	金	土
3 	4 	5 	6 	7 	8 
ごはん、みそしる 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	かんこくふう 韓国風シーチキン丼 すまし汁、サラダ わらび餅	ごはん、かき玉汁 魚の南蛮漬け 枝豆サラダ	ラーメン、おにぎり サラダ、シューマイ	ごはん、ハムサラダ じゃがいもスープ 鶏肉とアスパラのチーズ巻	ごはん、プリン 和風きんぴら包み わかめスープ
10 	11 	12 	13 	14 	
ごはん、グラタン 玉米湯(ユイミータン) 胡瓜の味噌マヨかけ	ごはん、豚汁 魚の胡麻マヨ焼き ツナサラダ	からあげ 唐揚げサンド、サラダ ミネストローネ ヨーグルト、ジュース	ごはん、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	ごはん、みそ汁 チーズハンペンフライ まごわやさしいサラダ	
17 	18 	19 	20 	21 	22 
ごはん、もやしスープ 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	ひやし中華、果物 おにぎり、春巻き	カレーライス コーンスープ サラダ	夏越し御飯、すまし汁 サラダ、ゼリー	ごはん、武者汁 鶏の醤油香り揚げ 酢のもの	パン、トマトスープ ナゲット、デザート 牛乳
24 	25 	26 	27 	28 	
フードハヤシライス コンソメスープ 杏仁豆腐	ごはん、だご汁 鶏の塩麴焼き コブサラダ	ごはん、みそ汁、ゼリー 魚の(タルタルソース or イパリソース)かけ	ごはん、そうめん汁 ハンバーグ ひじきサラダ	スパゲティ、パン 野菜スープ、サラダ	

～枇杷は9年～

5月から7月はじめにかけてが、枇杷(びわ)の旬です。桃栗三年柿八年ということわざがありますが、その続きの一つに「枇杷」が出てくる文言があります。

【桃栗三年柿八年 枇杷は早くて十三年】

【桃栗三年柿八年 梅は酸いとて十三年 柚子は九年花盛り 枇杷は九年でなりかねる】

言い習わしはさまざまです。枇杷の黄橙色のたまごの形をした実をすうっと剥けば、甘い果実があらわれます。江戸時代には、枇杷の葉っぱを干して煎じて、ニッケや甘茶を混ぜたものを「枇杷葉湯(びわようとう)」といって夏の暑気払いとしてふるまわれていました。

