

特別メニュー-献立表

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」の俳句で知られる通り、初がつおは初夏の季語。カツオは春先に黒潮に乗って日本沿岸を北上します。かつては群れが関東近海に達する四～五月に釣ったものを初がつおと呼びました。しかしグルメ志向が強まり、初物を求める消費者が増え、漁期を前倒しにするようになりました。今では真冬の一月から出回っています。初がつおのように江戸時代から伝わる文化的な旬、実際においしくなる一般的な旬と地球温暖化の影響も受け、安く出回る時期がばらばらになってきています。特別メニューでは、おいしさが増す本来の旬にこだわり、献立を作成しています。どうぞご賞味ください。

～ 単品メニュー ～ [05月05日 水曜日]

【メッセージ】

本日は端午の節句の行事食ため、特別メニューはお休みです。

エネルギー
蛋白質
脂質

炭水化物
水分
塩分

エネルギー
蛋白質
脂質

炭水化物
水分
塩分

エネルギー
蛋白質
脂質

炭水化物
水分
塩分

エネルギー
蛋白質
脂質

炭水化物
水分
塩分

エネルギー
蛋白質
脂質

炭水化物
水分
塩分

～ 単品メニュー ～ [05月06日 木曜日]

春のばら寿司と香の物・清汁付

価格:600円

エネルギー 427 kcal 炭水化物 74.8 g
蛋白質 18.9 g 水分 395.7 g
脂質 5.2 g 塩分 4.11 g



【メッセージ】

管理栄養士のコメント「マグロのレアカツレツ」: マグロやカツオのように、移動距離の長い外洋性の赤身魚の筋肉には、鉄を含んだ赤い色素、ミオグロビンが存在します。貧血の方には有効です。

初がつおのたたき

価格:300円

エネルギー 129 kcal 炭水化物 2.1 g
蛋白質 26.7 g 水分 92.2 g
脂質 .6 g 塩分 .41 g



ガトーショコラフルーツセット

価格:400円

エネルギー 170 kcal 炭水化物 23.1 g
蛋白質 3.7 g 水分 105.9 g
脂質 7.6 g 塩分 .06 g



マグロのレアカツレツ

価格:600円

エネルギー 326 kcal 炭水化物 22.9 g
蛋白質 30.3 g 水分 129.1 g
脂質 11.6 g 塩分 1.79 g



わらび餅&フルーツ盛合せ・ティーセット

価格:500円

エネルギー 165 kcal 炭水化物 37.1 g
蛋白質 3 g 水分 65.3 g
脂質 1.4 g 塩分



～ コースメニュー ～ [05月07日 金曜日]

【早苗月御膳】

価格:1800円

筍御飯
豆乳ゼリー寄せ
鯛の薄作り
牛肉の和風ソテー
若竹煮
菜の花と浅利のお浸し
季節のお吸い物
イチゴのゼリー

エネルギー 1035 kcal 炭水化物 102.9 g
蛋白質 60.1 g 水分 1088.2 g
脂質 36.1 g 塩分 8.37 g

管理栄養士のコメント: 筍、蛤、イチゴと山海の旬の食材をふんだんにとり入れ季節感あふれるメニューに仕上げました。滋味豊かな逸品を、ぜひこの機会に!

シェフのコメント: 新鮮な鯛のうす造り、ヘルシーな豆乳ゼリーには生うに、えびを合わせました。鉄分たっぷりの菜の花とアサリはお浸しにいたしました。シンプルな調理法で素材本来の旨みを味わっていただきます。

