

5月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土	
				1日 (558Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.9g F 12.1g 塩分 3.5g	2日 (540Kcal) ・御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮付け ・キャベツのシラス和え ・スープ ・果物 P 22.0g F 15.4g 塩分 3.5g	3日 (553Kcal) ・たけのこ御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜の含め煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 13.4g 塩分 3.5g
5日 (531Kcal) ・赤飯 ・魚のポン酢かけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・かぶの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 12.8g 塩分 3.2g	6日 (544Kcal) ・親子丼 ・もやしの和え物 ・そらまめ ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 12.9g 塩分 3.3g	7日 (585Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め物 ・フルーツきんとん ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	8日 (559Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・炊き合わせ ・いんげんの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 15.7g 塩分 3.3g	9日 (567Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.5g F 12.6g 塩分 3.4g	10日 (567Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 2.9g	
12日 (540Kcal) ・御飯 ・ささみの若草揚げ ・お煮しめ ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.1g 塩分 2.8g	13日 (531Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の辛子揚げ ・車麩の卵とじ ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 12.7g 塩分 3.5g	14日 (523Kcal) ・赤飯 ・鶏肉の治部煮 ・かぶの含め煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 13.3g 塩分 3.4g	15日 (563Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 15.2g 塩分 3.3g	16日 (532Kcal) ・御飯 ・魚の煮付け ・肉野菜炒め ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 11.8g 塩分 3.1g	17日 (544Kcal) ・御飯 ・鶏団子とふきの煮物 ・茄子のしぎやき ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.4g 塩分 3.2g	
19日 (537Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・がんもどきの含め煮 ・キャベツと竹輪のソテー ・きのこ汁 ・果物 P 24.0g F 12.7g 塩分 3.4g	20日 (550Kcal) ・御飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.6g 塩分 3.2g	21日 (532Kcal) ・かやく御飯 ・魚の香り揚げ ・ちくわぶの煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.8g 塩分 3.5g	22日 (580Kcal) ・おにぎり ・鶏肉の唐揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・アスパラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 16.1g 塩分 3.3g	23日 (583Kcal) ・御飯 ・きのこハンバーグ ・ポテトミルク煮 ・青菜とコーンのソテー ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.6g 塩分 3.4g	24日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 12.3g 塩分 3.1g	
26日 (546Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・青菜の和え物 ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 13.0g 塩分 2.8g	27日 (565Kcal) ・のり巻、いなりずし ・いりどり ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 13.3g 塩分 3.5g	28日 (595Kcal) ・御飯 ・キャベツのメンチカツ ・かぶの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.1g	29日 (550Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・茄子の揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.8g 塩分 3.4g	30日 (522Kcal) ・天津井 ・南瓜のグラッセ ・青菜とえのきのお浸し ・スープ ・果物 P 21.5g F 12.8g 塩分 2.9g	31日 (553Kcal) ・菜飯 ・変わり玉子焼き ・ふきの煮付け ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 15.6g 塩分 3.5g	



青葉が美しい季節になりました。そらまめ、ふき、春かぶ、春キャベツ、春白菜、新ごぼう、新玉ねぎ、新じゃが芋など春の野菜が出回っています。
 春の野菜は、水けをたっぷり含んで柔らかく、自然の甘味があって美味しいですね。
 そらまめ …… 成長のビタミンと呼ばれるビタミンB2を多く含み、皮膚や毛髪、爪などの成長を促進します。また、亜鉛を多く含み、肌荒れを改善をします。
 普通に茹でて食べてもおいしいですが、さやごとトースターで7、8分焼いて食べたり、さやに切り込みを入れ180℃の油で揚げて、熱いうちに塩をかけて食べるのもおすすめです。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。