

# 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
				<b>1日 (544Kcal)</b> ・おにぎり ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 11.3g 塩分 3.4g	<b>2日 (566Kcal)</b> ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじき ・青菜の白和 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.3g 塩分 3.0g
<b>4日 (575Kcal)</b> ・菜飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.9g 塩分 3.4g	<b>5日 (581Kcal)</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・お煮しめ ・青菜の和え物 ・かき玉汁 ・果物 P 22.8g F 12.9g 塩分 2.8g	<b>6日 (565Kcal)</b> ・御飯 ・家常豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.6g 塩分 2.7g	<b>7日 (572Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g	<b>8日 (532Kcal)</b> ・かき揚げ蕎麦 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 21.9g F 14.7g 塩分 3.0g	<b>9日 (544Kcal)</b> ・親子丼 ・もやしの和え ・茹で空豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 12.6g 塩分 3.0g
<b>11日 (574Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・南瓜の含め煮 ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 23.5g F 13.1g 塩分 3.4g	<b>12日 (526Kcal)</b> ・チャーハン ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.2g 塩分 3.4g	<b>13日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・卵ともやしの酢の物 ・厚揚げのおろし煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g	<b>14日 (554Kcal)</b> ・鮭御飯 ・豆腐蓮根ハンバーグ ・ポテトのミルク煮 ・青菜の炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.0g 塩分 2.9g	<b>15日 (588Kcal)</b> ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.5g 塩分 3.4g	<b>16日 (563Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘露煮 ・カブと挽肉の煮物 ・コールスロー ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.6g 塩分 3.0g
<b>18日 (573Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・がんもどきの含め煮 ・いんげんの胡麻和え ・かき玉汁 ・果物 P 24.5g F 16.6g 塩分 3.5g	<b>19日 (533Kcal)</b> ・赤飯 ・和風ロールキャベツ ・ポテトのカレーソテー ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.2g 塩分 3.4g	<b>20日 (522Kcal)</b> ・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	<b>21日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・魚のピカタ ・茄子のしぎやき ・甘藷と切昆布の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.0g 塩分 3.0g	<b>22日 (577Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ふろふき大根 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>23日 (560Kcal)</b> ・ジャコ御飯 ・牛肉の胡麻たれ ・甘藷のミルク煮 ・キャベツの辛和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.2g 塩分 3.0g
<b>25日 (583Kcal)</b> ・御飯 ・メンチカツ ・カブの薄葛煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 15.1g 塩分 3.0g	<b>26日 (585Kcal)</b> ・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	<b>27日 (521Kcal)</b> ・赤飯 ・鶏肉の治部煮 ・キャベツのソテー ・胡瓜ともずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 14.5g 塩分 3.3g	<b>28日 (566Kcal)</b> ・御飯 ・揚げ鶏肉のネギソース ・茄子の炒め煮 ・青菜の和え物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 16.4g 塩分 3.4g	<b>29日 (520Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.2g 塩分 3.1g	<b>30日 (567Kcal)</b> ・チキンカレー ・キャベツのササゲ煮 ・スープ ・フルーツ ・ヨーグルト P 21.5g F 12.6g 塩分 3.0g



街路樹のツツジが綺麗に咲き競っています。お散歩が楽しい季節ですね。日中は、汗ばむほどに暑くなったかと思えば夕方にはぐんと気温が下がる日が多いので、体調を崩さぬよう十分に気をつけましょう。5月の旬の野菜～ アスパラガスの紹介～ グリーンアスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれており、疲れやだるさをとる効果があります。また、貧血の予防に不可欠な葉酸や鉄分が多く含まれており、味もさることながら栄養豊富な野菜なので積極的にとりましょう。

★ 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。

al)

煮  
の旨煮  
え

.8g

.1g

al)

物

.8g

.3g

al)

吉野煮  
-サラダ

.1g

.2g

al)

れ焼き  
煮  
子和え

.4g

.3g

al)

-  
イス  
サラダ

レト

.6g

.4g

で