

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 (538Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 12.4g 塩分 3.2g	2日 (566Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・大根のおかか煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 12.8g 塩分 3.1g	3日 (574Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・野菜の酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 23.6g F 13.3g 塩分 3.1g	4日 (574Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.8g F 13.4g 塩分 3.0g
	6日 (572Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.9g 塩分 3.4g	7日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 14.2g 塩分 3.3g	8日 (542Kcal) ・魚の揚げかば焼き丼 ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 13.4g 塩分 3.0g	9日 (525Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.5g 塩分 3.2g	10日 (589Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 13.5g 塩分 3.3g
13日 (587Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 16.8g 塩分 3.2g	14日 (546Kcal) ・赤飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 11.6g 塩分 3.0g	15日 (566Kcal) ・御飯 ・家常豆腐 ・甘藷の煮物 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.6g 塩分 3.0g	16日 (562Kcal) ・御飯 ・炒りどり ・茄子のしぎ焼き ・カブの梅肉和え ・かき玉汁 ・果物 P 21.9g F 15.1g 塩分 3.0g	17日 (552Kcal) ・パン ・魚のカレームニエル ・南瓜のサラダ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 24.5g F 15.6g 塩分 3.5g	18日 (578Kcal) ・御飯 ・肉入り擬製豆腐 ・揚げポテトの味噌かけ ・クルミ酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.2g
20日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・カブと挽肉の吉野煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 11.8g 塩分 3.1g	21日 (571Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・味噌おでん ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 22.9g F 15.6g 塩分 3.0g	22日 (562Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.8g F 14.6g 塩分 3.2g	23日 (522Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.2g 塩分 3.2g	24日 (588Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.8g 塩分 3.0g	25日 (592Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・車麩の玉子とじ ・おろし酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 14.7g 塩分 3.0g
27日 (551Kcal) ・赤飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・茄子の煮浸し ・ポテトサラダ ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 16.3g 塩分 3.0g	28日 (554Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・がんもどきの煮物 ・キャベツの甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.4g 塩分 3.4g	29日 (593Kcal) ・御飯 ・ささみの若草揚げ ・炒り豆腐 ・青菜の辛子胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 26.3g F 15.0g 塩分 3.2g	30日 (569Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.3g F 15.7g 塩分 2.9g	31日 (569Kcal) ・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 21.3g F 15.7g 塩分 2.9g	

一日の寒暖差が大きいので、体調をくずしやすい季節です。外出の際は、こまめに水分をとって脱水に注意しましょう。また服装は、着脱しやすいものにしましょう。

5月の旬の野菜 …… 新じゃが芋の紹介

春にとれたじゃが芋が5月～6月に出荷します。じゃが芋の主成分は、でんぷんを主とした炭水化物で他の芋に比べてエネルギーが少なく、脂質も少ないのが特徴です。フランス語では「大地のりんご」と言われるほど、ビタミンCやB1、B2、B6が多く含まれています。

じゃが芋のビタミンCは、でんぷんに含まれているため熱に強いので加熱調理してもそれほど損失がなく、ビタミンCの大きな供給源になります。

