
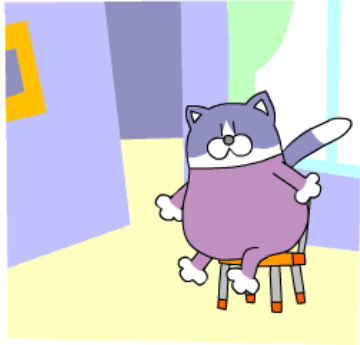


# 5月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	<b>1日</b> (555Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶わん蒸し ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.2g 塩分 3.3g	<b>2日</b> (544Kcal) ・たけのこ御飯 ・魚のおろし煮 ・炊き合わせ ・ナムル ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 13.2g 塩分 3.3g	<b>3日</b> 憲法記念日	<b>4日</b> みどりの日	<b>5日</b> こどもの日
	<b>7日</b> (581Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 13.3g 塩分 3.0g	<b>8日</b> (566Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・甘藷のオレンジ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.0g F 13.1g 塩分 2.8g	<b>9日</b> (568Kcal) ・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 21.2g F 14.4g 塩分 2.8g	<b>10日</b> (597Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 11.2g 塩分 3.0g	<b>11日</b> (573Kcal) ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ぜんまいの煮つけ ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.8g 塩分 3.4g
<b>14日</b> (593Kcal) ・御飯 ・鶏肉のレモン醤油かけ ・甘藷と切昆布の煮物 ・変わり金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 15.2g 塩分 3.1g	<b>15日</b> (582Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 13.3g 塩分 3.3g	<b>16日</b> (598Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・がんもどきの煮物 ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.4g F 15.1g 塩分 3.3g	<b>17日</b> (534Kcal) ・赤飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 15.2g 塩分 3.2g	<b>18日</b> (527Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの土佐煮 ・もずくの酢の物 ・豚汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.4g	<b>19日</b> (592Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.3g 塩分 3.3g
<b>21日</b> (538Kcal) ・グリーンピース御飯 ・魚の煮つけ ・じゃが芋のソテー ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 11.6g 塩分 3.4g	<b>22日</b> (593Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツと人参の甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.7g F 14.6g 塩分 3.0g	<b>23日</b> (546Kcal) ・かやく御飯 ・魚の香り揚げ ・鶏肉と野菜の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 12.4g 塩分 3.4g	<b>24日</b> (526Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.3g 塩分 3.5g	<b>25日</b> (591Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテト焼きマッシュ ・アスパラガスの和え物 ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.4g	<b>26日</b> (532Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・かき玉汁 ・果物 P 23.1g F 12.5g 塩分 2.9g
<b>28日</b> (581Kcal) ・御飯 ・肉入り擬製豆腐 ・野菜の炒め煮 ・オクラのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 12.1g 塩分 3.3g	<b>29日</b> (532Kcal) ・生姜御飯 ・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 13.5g 塩分 3.2g	<b>30日</b> (534Kcal) ・御飯 ・鶏団子とふきの煮物 ・しぎ焼き ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 12.3g 塩分 3.5g	<b>31日</b> (592Kcal) ・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 21.8g F 13.8g 塩分 3.2g		

青空がすがすがしい今日この頃です。街のあちらこちらに、こいのぼりが元気におよいでいます。

5月に美味しい旬の魚は、カレイ、いさき、石持などです。

カレイの旬は、種類によって違うので一年中出回りますが この時期美味しいのは真子ガレイ、石ガレイ 城下ガレイです。たんぱく質の代謝を高めるビタミンB1、B2を多く含み、皮の部分にはお肌に良いコラーゲンが含まれています。旬の果物は、夏みかん、びわ、さくらんぼ、メロンなどです。

★ 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。

