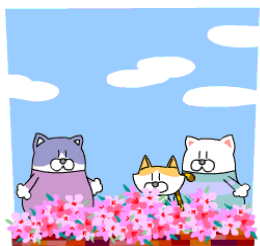


5月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
		1日 (559Kcal) ・御飯 ・鶏の唐揚げねぎソース ・茄子の炒め煮 ・青菜の柚子浸し ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.4g 塩分 3.5g	2日 (574Kcal) ・グリーンピース御飯 ・擬製豆腐 ・里芋の味噌かけ ・炒り卵和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.6g F 14.2g 塩分 3.5g	3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	4日 (569Kcal) ・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 22.2g F 15.9g 塩分 3.0g
	6日 (558Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・味噌おでん ・チンゲン菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 13.8g 塩分 2.8g	7日 (547Kcal) ・パン ・かにオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 15.6g 塩分 3.4g	8日 (568Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の卵とじ ・けんちん汁 ・果物 P 23.5g F 13.6g 塩分 3.0g	9日 (546Kcal) ・御飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・アスパラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 2.8g	10日 (572Kcal) ・中華丼 ・トマトの青じそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.3g
13日 (546Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.0g 塩分 2.6g	14日 (593Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨サラダ ・フルーツ ヨーグルト P 22.0g F 14.0g 塩分 3.3g	15日 (579Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・大根とがんもの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 14.0g 塩分 3.5g	16日 (554Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・中華風和え物 ・けんちん汁 ・果物 P 23.7g F 15.5g 塩分 2.8g	17日 (526Kcal) ・チャーハン ・豆腐とひき肉の味噌炒め ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.2g 塩分 3.4g	18日 (538Kcal) ・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 24.5g F 12.9g 塩分 3.5g
20日 (574Kcal) ・鮭御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.1g 塩分 2.8g	21日 (534Kcal) ・菜飯 ・魚の黄身焼き ・炊き合わせ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.3g 塩分 3.0g	22日 (562Kcal) ・親子丼 ・もやしの和え物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 12.9g 塩分 3.2g	23日 (532Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・青菜のピーナッツ和え ・煮豆 ・ゼリー P 21.9g F 14.7g 塩分 3.0g	24日 (543Kcal) ・生姜御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 12.8g 塩分 3.4g	25日 (586Kcal) ・御飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・南瓜のいとこ煮 ・白菜の中華和え ・スープ ・果物 P 23.1g F 14.1g 塩分 2.8g
27日 (550Kcal) ・御飯 ・白身魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 12.2g 塩分 3.5g	28日 (555Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・茶碗蒸し ・切干大根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.6g 塩分 3.5g	29日 (591Kcal) ・ゆかり御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 14.0g 塩分 2.9g	30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	31日 (570Kcal) ・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 23.8g F 12.9g 塩分 3.0g	



若葉の緑がすがすがしい今日この頃です。これからの季節は、外出するのに最適ですね。散歩をしたりして体を動かしましょう。この時期、土手などによもぎが自生しています。よもぎは、草餅の材料になることからモチグサとも呼ばれます。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。独特の香りは春を感じますね。

★ 献立の最後に出てある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。