

5月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
	1 ごはん みそ汁 魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸和え 果物	2 ごはん みそ汁 和風ハンバーグ カリフラワーの炒め物 もやしのサラダ 果物	3 《憲法記念日》 菜飯 花麩のすまし汁 金目鯛の煮つけ かぶの土佐酢和え 果物	4 《みどりの日》 梅風味しらすごはん つみれ汁 白身魚のアイのアイスかけ 鶏と胡瓜のごまあえサラダ 小豆みるくプリン	5 《こどもの日》 ちまき風おこわ コンソメスープ 赤魚のトマトソース焼き 菜の花のマスタード和え レモンゼリー	6 ごはん みそ汁 銀たらの漬け焼き なすとピーマンの炒め物 ポテトサラダ 果物
	645kcal 2.8g	617kcal 2.7g	592kcal 2.9g	695kcal 2.4g	675kcal 2.6g	723kcal 2.2g
7 《みんなの日曜日》 吉野家特製親子丼 みそ汁 しらすとピーマンみそ炒め 青菜の白和え マスカットゼリー	8 ごはん 貝だくさんスープ スパニッシュオムレツ なすの甘辛炒め いんげんのごまよごし 果物	9 ごはん みそ汁 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ 果物	10 ごはん みそ汁 八宝菜 アスパラのバター醤油炒め 春雨の中華サラダ 果物	11 ごはん みそ汁 たらのホト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し 果物	12 ごはん 中華スープ 中華風たまごやき ふきの煮物 ほうれん草のナムル 果物	13 ごはん みそ汁 あじの生姜醤油焼き じゃが芋のまろやか煮 もやしの和風和え 果物
613kcal 3.6g	586kcal 2.5g	659kcal 2.9g	652kcal 2.8g	661kcal 2.6g	575kcal 3.0g	607kcal 2.8g
14 ごはん みそ汁 和風麻婆豆腐 小松菜の炒め物 いんげんの辛子マヨ和え 果物	15 ごはん みそ汁 たらのムニエル アスパラソテー しろなのわさび和え 果物	16 ごはん みそ汁 ツナ入り野菜オムレツ 切干大根の炒め煮 畑菜のピーナツ和え 果物	17 ごはん そうめん汁 さばのみそ煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物 果物	18 チキンカレー コンソメスープ 大根サラダ 福神漬 果物	19 《おまもりごはん》 麻婆チャーハン 中華スープ キャベツのうま塩サラダ きなこムース	20 ごはん みそ汁 白身魚のマヨ焼き ぜんまいの煮物 スパゲッティサラダ 果物
668kcal 2.8g	626kcal 2.8g	634kcal 3.0g	668kcal 3.1g	657kcal 2.5g	597kcal 3.1g	683kcal 2.6g
21 ごはん 中華スープ チキン南蛮 エリンギの炒め物 もやしの梅昆布和え 果物	22 ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 なすのぽん酢和え 果物	23 ごはん みそ汁 焼きぎょうざ 青梗菜のソテー 春雨サラダ 果物	24 ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのソテー炒め コールスローサラダ 果物	25 ごはん みそ汁 あじの照り煮 大根のおかか炒り煮 水菜と塩昆布の和え物 果物	26 ごはん みそ汁 和風かにたま なすの含め煮 もやしとにらのお浸し 果物	27 ごはん みそ汁 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 ブロッコリーとツナの和え物 果物
700kcal 3.4g	627kcal 2.8g	653kcal 2.2g	625kcal 2.4g	705kcal 3.0g	616kcal 3.1g	636kcal 3.3g
28 ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ じゃがいものバター炒め ピクルス 果物	29 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ふきと絹揚げの煮物 かぼちゃサラダ 果物	30 ごはん みそ汁 たらの甘酢あんかけ かぶの煮物 いんげんの中華和え 果物	31 ごはん みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 大豆のソテー キャベツの柚子サラダ 果物	<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「筋力強化」です。たんぱく質がたっぷりとれるメニューになっています。 たんぱく質：たんぱく質は炭水化物・脂質とあわせて三大栄養素と呼ばれています。人の筋肉や臓器、体内の調整に役立っているホルモンの材料となるだけでなくエネルギー源にもなっている栄養素です。不足すると体を作る材料が減ってしまうので、筋肉量の減少や、肌や髪のトラブルなどを引き起こすことがあります。</p>		
643kcal 2.2g	681kcal 3.3g	555kcal 2.8g	600kcal 3.2g			

