

5月 前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 カレイ煮つけ ほうれん草ごま和え ふりかけ 牛乳 518kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 かにと錦糸の真薯 厚揚げと蕨の煮物 海苔佃煮 牛乳 580kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 醤油チキン 金平ごぼう 沢庵漬け 牛乳 487kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 いんげん金平 なっとう しば漬け 牛乳 563kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 サバのごま醤油焼き 五目豆 赤かつぱ 牛乳 563kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 野菜炒め パイナップル缶 545kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 スズキ和風ムニエル 卵の袋煮 みかん缶 509kcal 塩分1.6g	五目ちらし 筍のすまし汁 あんかけ茶碗蒸し キャベツのわさび和え 桜の牛乳プリン 549kcal 塩分3.1g	ゆかりご飯 豚汁 海老メンチカツ 落煮 フルーチェ 611kcal 塩分2.7g	筍ご飯 たまごの清汁 揚げ出し豆腐 きゅうり酢味噌和え フルーツあんみつ 479kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 味噌汁 焼き餃子 筑前煮 大根サラダ 514kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ ふろふき大根 もやしの搾菜和え 509kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 サンマ塩焼き ビーフソテー アスパラの和え物 535kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 茄子のおろしポン酢 南瓜サラダ 457kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き 芋の煮物 白菜海苔和え 475kcal 塩分1.8g

～行事食予定～

3日:憲法記念日
4日:みどりの日
5日:こどもの日
15日:天ぷら盛り合わせ
22日:春のスイーツデー

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・味噌汁 ウイナー炒め 温泉卵 つぼ漬け 牛乳 570kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 車麩の煮物 きゅうり漬物 牛乳 460kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 厚揚げの炒め煮 ほうれん草の山かけ ねり梅 牛乳 552kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 白菜の柚子胡椒煮 なっとう 沢庵漬け 牛乳 507kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き おから 桜大根 牛乳 504kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 厚揚げと落の煮物 赤かつぱ 牛乳 564kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 白菜ごま和え ふりかけ 牛乳 521kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 長芋おろし しば漬け 牛乳 526kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 しゅうまい 蓮根と昆布の煮物 つぼ漬け 牛乳 564kcal 塩分2.8g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 なっとう きゅうり漬物 牛乳 544kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 大根とツナの煮物 洋梨缶 560kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 マス塩焼き 茄子の味噌炒め りんごコンポート 575kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 切干大根 キウイ 476kcal 塩分1.9g	五目煮そば 芋コロッケ バナナ 538kcal 塩分2.6g	シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ ヨーグルトかけ 618kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 メバルの煮つけ 芋とコーンの炒め物 洋梨缶 496kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚丼 オクラ昆布やっこ パイナップル缶 538kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース ツナとじゃが芋の煮物 みかん缶 569kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 カレーの甘酢あんかけ がんと蕨煮 キウイ 537kcal 塩分1.9g	五目御飯 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 バナナ 662kcal 塩分3.0g
夕	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ もやしのカレー炒め 林檎とブロッコリーサラダ 408kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ブロッコリー蟹あんかけ ごぼうサラダ 498kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 サワラの照焼き 南瓜煮つけ 豆腐サラダ 534kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の塩麩漬け焼き にらの玉子とじ マカロニサラダ 541kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し にんじんと豚肉の金平 焼き茄子 462kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ふのりすまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 大根の海老あんかけ さつまいもサラダ 481kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 筑前煮 もやしのナムル 452kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 サバの一味焼き 大根金平 ほうれん草なめ茸和え 477kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 青菜の煮浸し コールスローサラダ 434kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 白滝の炒り煮 トマトとオクラの和え物 490kcal 塩分2.1g



	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯・味噌汁 だしまき卵 ごぼうの旨煮 ふりかけ 牛乳 530kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 ふんわり蒸し 厚揚げと野菜の味噌炒め 海苔佃煮 牛乳 557kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン もやしの胡麻和え 沢庵漬け 牛乳 485kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 いんげんの塩麴和え 桜大根 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー がんもの五目煮 赤かつぱ 牛乳 560kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め 温泉卵 つぼ漬け 牛乳 561kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 蟹入りシュウマイ 厚揚げ炒め しば漬け 牛乳 605kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ もやし五目炒め 桜大根 牛乳 520kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ミートボール 白和え きゅうり漬物 牛乳 548kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 サバの照り焼き 金平ごぼう 沢庵漬け 牛乳 524kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 厚揚げと切り干し大根の煮物 キャベツの蟹和え いか塩辛 牛乳 508kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 納豆和え ねり梅 牛乳 482kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ がんものおろし煮 赤かつぱ 牛乳 534kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 サワラの漬け焼き 青菜の煮浸し 海苔佃煮 牛乳 557kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ほうれん草のナムル ふりかけ 牛乳 510kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー しば漬け 牛乳 500kcal 塩分1.3g
昼	ご飯 味噌汁 肉豆腐 切干大根 オレンジ 526kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 八宝菜 洋梨缶 522kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン 卵とブロッコリーの炒め物 りんご缶 587kcal 塩分2.0g	アスパラ炒飯 けんちん汁 タラのフライタルタルソース マンゴー缶 619kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 サバ塩焼き 高野豆腐そぼろ煮 黄桃缶 580kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のねぎ塩焼き 車麩の煮物 バナナ 522kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 酢鶏 大根とアサリの煮物 オレンジ 449kcal 塩分2.1g	三色丼 味噌汁 おから マンゴー缶 500kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 カレー煮つけ にらの卵とじ パイナップル缶 514kcal 塩分2.3g	チキンカレー スープ トマトサラダ キウイ 526kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 マスと風ムニエル 里芋のゴマダレかけ りんご 559kcal 塩分1.4g	ご飯 味噌汁 鶏めし 味噌汁 揚げだし豆腐あんかけ みかんプリン 542kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 タラのホイル焼き 肉じゃが マンゴー缶 490kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 豚もやし炒め キウイ 525kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き 味噌おでん バナナ 537kcal 塩分1.9g	ソース焼きそば アサリのスープ やわらかしゅうまい フルーツポンチ 496kcal 塩分3.5g
夕	ご飯 味噌汁 サンマ南蛮漬け 芋の田舎煮 ブロッコリー和え物 505kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 マスの照焼き おでん 揚げ茄子ポン酢 475kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 海老風味焼き 里芋の煮物 白菜のゆかり和え 459kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 竹輪の炒め煮 オクラなめこ 408kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 蟹玉 切り昆布大豆煮 キャベツツナ和え 436kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 ホッケ煮つけ 野菜炒め スパゲティサラダ 452kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 とろアジの香味焼き 芋金平 きゅうり生姜和え 505kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 芋のクリーム煮 白菜なめたけ和え 532kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 ひじき煮 ブロッコリー胡麻和え 501kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 大根の含め煮 白菜塩麴和え 502kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 白滝きんぴら もやしの海苔和え 494kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 すまし汁 ホッケのネギみそ焼き 茄子そぼろあんかけ チンゲン菜の柚香和え 470kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 五目豆 白菜和風和え 499kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 松風焼き 南瓜煮つけ カリフラワーマリネ 478kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 スズキのごま醤油焼き 卵と野菜の中華炒め キャベツおかか和え 506kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 サバの山椒焼き 芋の田舎煮 冷やしトマト 531kcal 塩分2.1g

筍(タケノコ)

●旬
地方によって収穫時期は異なりますが春～初夏が旬。

●筍(タケノコ)の栄養素

【カリウム】

ナトリウム(塩分)を体の外に出す働きがあり、血圧を下げる効果があります。

【食物繊維(しょくもつせんい)】

高血糖や便秘、大腸がん予防につながります。



3日筍すまし汁、5日筍ご飯を提供致します!

