

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 (568Kcal) ・御飯 ・ミートローフ ・ポテトソテー ・白菜のクリーム煮 ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.8g 塩分 2.7g	2日 (568Kcal) ・御飯 ・魚の香り揚げ ・南瓜のそぼろ煮 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 13.9g 塩分 3.3g
4日 お休み	5日 お休み	6日 お休み	7日 (584Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・じゃが芋の含め煮 ・卵ともやしのサラダ ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.0g 塩分 2.9g	8日 (570Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 14.3g 塩分 2.9g	9日 (574Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・ひじきの煮つけ ・青菜の中華和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 14.5g 塩分 3.4g
11日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.3g 塩分 2.3g	12日 (559Kcal) ・御飯 ・擬製豆腐 ・野菜の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.4g 塩分 3.5g	13日 (571Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜とポテトのピリ辛煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.7g F 14.5g 塩分 3.2g	14日 (537Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の炒め煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 13.5g 塩分 3.3g	15日 (571Kcal) ・御飯 ・豚肉とニラの炒め物 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・中華サラダ ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.8g 塩分 2.9g	16日 (584Kcal) ・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 21.5g F 13.2g 塩分 3.4g
18日 (534Kcal) ・生姜御飯 ・魚の煮付け ・茄子の味噌炒め ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 13.1g 塩分 3.4g	19日 (525Kcal) ・パン ・カニオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.0g 塩分 3.4g	20日 (580Kcal) ・菜めし ・魚の照り焼き ・大学芋 ・青菜の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 11.2g 塩分 3.3g	21日 (550Kcal) ・御飯 ・カニ玉風あんかけ ・茄子のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.6g 塩分 3.3g	22日 (592Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・大根の椎茸の煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 12.9g 塩分 2.9g	23日 (553Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 13.7g 塩分 3.5g
25日 (568Kcal) ・カツ丼 ・わかめの三杯酢 ・そら豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 11.0g 塩分 3.4g	26日 (570Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 12.2g 塩分 3.4g	27日 (525Kcal) ・鶏肉とネギの スパゲッティ ・白菜の酢の物 ・さつま芋の甘煮 ・スープ ・果物 P 23.4g F 11.2g 塩分 2.8g	28日 (570Kcal) ・御飯 ・豚肉のピーナツソース ・カブの含め煮 ・竹輪の金平 ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 14.8g 塩分 3.2g	29日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 11.0g 塩分 3.5g	30日 (595Kcal) ・御飯 ・二色コロッケ ・麩の卵とじ ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.2g 塩分 2.6g



暖かな春が巡ってまいりました。道端には、色とりどりの花が咲き、新緑も美しかったです。散歩に良い季節ですね。今月の旬の食材は、グリーンアスパラガス、そら豆、新たまねぎ、かつお、鰹、かますなどです。特に、そら豆や初がつおは、この時期ならではの食材なので、ぜひ献立に入れましょう。

・そら豆 ……でんぷんとたんぱく質が主成分で、ビタミンB1、B2、C、カリウムカルシウムなどを多く含んでいます。茹でるときは、黒い部分の反対側に2センチくらい切り込みを入れ、塩を少し入れた湯で、3分程度強火でふたをあけたまま茹でます。

★ 献立の最後書いてある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。