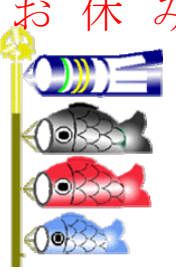
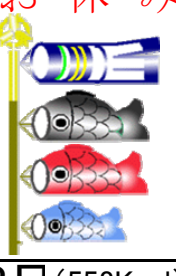
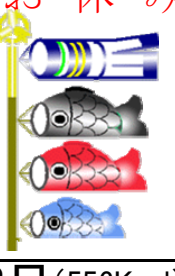


5月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
			1日 (566Kcal) ・ゆかり御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 14.2g 塩分 3.0g	2日 (526Kcal) ・グリンピース御飯 ・魚の生姜焼き ・ごぼうの煮付け ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 12.5g 塩分 3.7g	3日  お休み
5日  お休み	6日  お休み	7日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.5g	8日 (536Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 14.3g 塩分 3.4g	9日 (583Kcal) ・ポークカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.1g F 11.8g 塩分 3.1g	10日 (537Kcal) ・グリンピース御飯 ・魚の梅干煮 ・キャベツのソテー ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 12.2g 塩分 3.5g
12日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・大根の煮付け ・金平ごぼう ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 13.0g 塩分 3.0g	13日 (556Kcal) ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.4g	14日 (527Kcal) ・菜めし ・変わり卵焼き ・ふきの煮付け ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 13.8g 塩分 3.6g	15日 (522Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・味噌おでん ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 23.8g F 12.3g 塩分 2.9g	16日 (591Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・煮豆 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.4g 塩分 2.7g	17日 (588Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.2g F 10.8g 塩分 3.4g
19日 (564Kcal) ・鮭御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.0g 塩分 3.5g	20日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋の含め煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.2g 塩分 3.0g	21日 (525Kcal) ・五目チャーハン ・ポテトミルク煮 ・胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 20.8g F 13.4g 塩分 3.4g	22日 (531Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子の揚げ浸し ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 20.9g F 14.1g 塩分 3.0g	23日 (556Kcal) ・御飯 ・魚のマリネ ・変わりオムレツ ・切干大根の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 12.3g 塩分 3.0g	24日 (573Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・カブと厚揚げの煮物 ・アスパラガスの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 12.2g 塩分 3.4g
26日 (562Kcal) ・御飯 ・魚のカレーニエル ・南瓜の炒め煮 ・青菜と鶏肉の煮浸し ・さつま汁 ・果物 P 24.2g F 11.5g 塩分 3.3g	27日 (576Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.7g F 14.5g 塩分 3.1g	28日 (563Kcal) ・御飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・高野豆腐の煮物 ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 11.8g 塩分 3.1g	29日 (563Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・揚げ茄子の胡麻和え ・トマトの和え物 ・スープ ・果物 P 21.6g F 13.4g 塩分 3.2g	30日 (548Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコの煮つけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.2g 塩分 2.9g	31日 (544Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソースかけ ・ポテトカレー炒め ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.7g 塩分 2.7g

新緑の美しい季節になりました。八百屋の店先には、そら豆、グリンピース、アスパラガス、ニラ、さやえんどう、スナップえんどう、チンゲンサイ、新玉ねぎなど旬の野菜が並びはじめました。

・スナップえんどう……グリンピースをさやごと食べられるように改良した野菜です。 さやがやわらかく甘みが強いのが特徴です。たんぱく質が主成分で、ビタミンB1、B2、Cなどのビタミン類やカリウムや食物繊維が含まれています。茹ですぎるとビタミンCが失われるので、茹で時間は短めにしましょう。

・そら豆……さやが空に向かってつくので「空豆」とか、形が蚕に似ていることから「蚕豆」とも書かれます。たんぱく質が主成分で、ビタミンB1、B2、C、カロテン、カルシウム、カリウム、リンなどのミネラル類、食物繊維を含んでいます。

★ 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。

