

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
2日 (566Kcal) ・菜めし ・豚肉と厚揚げの炒め煮 ・南瓜のミルク煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 15.2g 塩分 2.9g	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日	5日 こどもの日 	6日 (586Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.1g 塩分 3.2g	7日 (573Kcal) ・御飯 ・魚のつけ焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.1g 塩分 3.2g
9日 (554Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・いんげんの和え物 ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.3g 塩分 2.9g	10日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の香り揚げ ・じゃが芋のカレー炒め ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.5g 塩分 2.9g	11日 (592Kcal) ・御飯 ・肉ジャガ ・揚げだし豆腐 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.3g 塩分 3.3g	12日 (591Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.4g	13日 (535Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・ふきと油揚げの煮付け ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 13.8g 塩分 2.9g	14日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.8g F 14.1g 塩分 3.2g
16日 (534Kcal) ・たけのこ御飯 ・魚の照り焼き ・カブと挽肉の吉野煮 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 13.4g 塩分 3.5g	17日 (565Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉のつけ焼き ・ひじきの煮つけ ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 21.7g F 15.0g 塩分 3.2g	18日 (541Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 23.8g F 12.1g 塩分 3.0g	19日 (532Kcal) ・ミートソース ・春雨サラダ ・じゃが芋のスープ ・果物 P 23.7g F 13.8g 塩分 2.7g	20日 (586Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 14.9g 塩分 3.1g	21日 (587Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・南瓜サラダ ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 22.2g F 14.6g 塩分 3.1g
23日 (581Kcal) ・御飯 ・擬製豆腐 ・野菜の炒め煮 ・オクラのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 12.1g 塩分 3.3g	24日 (562Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・ふきの土佐煮 ・茄子の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.3g 塩分 3.0g	25日 (597Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 11.2g 塩分 3.0g	26日 (534Kcal) ・御飯 ・鶏つくねとふきの煮物 ・茄子のしぎ焼き ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.3g 塩分 3.0g	27日 (532Kcal) ・生姜御飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.5g 塩分 3.2g	28日 (524Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 11.3g 塩分 3.3g
30日 (543Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 10.3g 塩分 3.3g	31日 (565Kcal) ・三色丼 ・大根と人参のおかか煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 12.0g 塩分 3.4g				

新緑の美しい季節になりました。お天気の良い日は、お散歩に行きたくくなりますね。
 今月は、血管を丈夫にし、老化を防ぐ食事のポイントをご紹介します。

血管を健康に保つ食事のポイント

- たんぱく質をとる ……血管や各臓器を作っている成分は、コラーゲンです。コラーゲンは、たんぱく質とビタミンCを使って体内で合成されます。たんぱく質の中でもコラーゲンを多く含んだ骨のついた肉や小魚、ウナギ、鮭、ゼラチンなどがオススメです。
- 旬の野菜や緑黄色野菜をたっぷりとりましょう。
 野菜には、血管の老化を防いでくれる、ビタミンCやベータカロテン、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンが豊富です。

★ 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。

