

日	月	火	水	木	金	土
<p>5月10日(日) 母の日ランチ</p> <p>◆MENU◆ 前菜三種 カプレーゼ キッシュ 生ハムアスパラ 鯛のポワレ 表面をカリッと焼いた鯛を白ワインの風味豊かなソースでどうぞ。 赤ピーマンポタージュ 赤ピーマンの素材の色を活かしました。 パン ローズヒップゼリー ビタミンCが豊富で、美肌効果が期待できます。</p> <p>今月の歌 こまなめぐり 伊久里の杜に咲いて藤の花を、 今来お春も常かくし見お 妹が家に伊久里の杜の藤の花 大原高安 (万葉集)</p> <p>懐かしのあの頃... 1934年 昭和9年 今年86歳 【この年に生まれた有名人】 ・田原総一郎(ジャーナリスト) ・愛川欽也(俳優・司会者) 【出来事】 ・法隆寺、昭和の大修理が開始 ・忠犬ハチ公像建立(ハチ公も除幕式に列席) ・吉本興業が新橋演舞場で「特選漫才大会」を開催</p>						
<p>憲法記念日 3</p> <p>生姜がたっぷり入ったタレで焼きました</p> <p>朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食洋 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 鮭の塩焼き 味付とろろ きゅうりと車麩の酢の物 ご飯 味噌汁</p> <p>間 エクレア</p> <p>夕食 豚の生姜焼き 大豆ひき煮 オレンジ ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1579 kcal 脂質: 43.4 g たんぱく質: 58.7 g 食塩相当量: 8.1 g</p>	<p>みどりの日 4</p> <p>彩り豊かな野菜の食感をお楽しみ下さい</p> <p>朝食和 あじの干物 ふりかけ きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 じゃがいもポタージュ ごぼうサラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 ロールキャベツ かぼちゃとベーコン炒め 野菜ジュース パン2種</p> <p>間 杏仁豆腐</p> <p>夕食 白身魚と野菜の甘酢あん ほうれん草のおかか 赤かぶら漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1558 kcal 脂質: 44.4 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 8.4 g</p>	<p>こどもの日 5 立夏</p> <p>コクと旨味が凝縮されています</p> <p>朝食和 温玉そばろ なすの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食洋 ス克蘭ブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 ハヤシライス コールスロー ブルーンヨーグルト スープ</p> <p>間 柏餅</p> <p>夕食 赤魚のはぶて焼き 大豆の五目煮 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1649 kcal 脂質: 33.3 g たんぱく質: 61.9 g 食塩相当量: 9.5 g</p>	<p>振替休日 6</p> <p>旬のアスパラとスナップエンドウをサクッと天ぷらに</p> <p>朝食和 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>朝食洋 マトウダイのクリームソース ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 季節の天ぷら かぼちゃのそぼろあん マンゴー ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間 パームクーヘン</p> <p>夕食 鶏とキャベツの味噌炒め にしん甘酢漬 チンゲン菜のおかか ご飯 れんこんのすり流し汁</p> <p>エネルギー: 1546 kcal 脂質: 30.0 g たんぱく質: 57.0 g 食塩相当量: 6.9 g</p>	<p>7</p> <p>野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです</p> <p>朝食和 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しば漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 ちゃんぽん 餃子 パイナップル</p> <p>間 黒ごまプリン</p> <p>夕食 鯖の塩焼き 焼きなすの漬 ほうれん草の塩昆布和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1592 kcal 脂質: 53.8 g たんぱく質: 63.0 g 食塩相当量: 9.8 g</p>	<p>8</p> <p>焼肉風のタレで炒めました</p> <p>朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃ煮 納豆</p> <p>朝食洋 ポトフ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 牛肉炒め 長芋の梅和え オレンジ ご飯 スープ</p> <p>間 米こうじ甘酒とおかき</p> <p>夕食 春野菜の炊き合わせ イカとチンゲン菜の塩炒め 山椒ちりめん ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1617 kcal 脂質: 37.4 g たんぱく質: 61.8 g 食塩相当量: 9.1 g</p>	<p>9</p> <p>大好評の握り寿司</p> <p>朝食和 じゃがベーコン つぼ漬 白身魚しんじょうの彩り野菜あん</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ 肉団子の甘酢あん 食パン スープ</p> <p>昼食 油淋鶏 もやしとハムの中華サラダ キウイ ご飯 スープ</p> <p>間 紅茶ゼリー</p> <p>夕食 握り寿司 高野豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1581 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 63.6 g 食塩相当量: 6.9 g</p>
<p>10</p> <p>「いつもありがとう」の気持ちを込めて...</p> <p>朝食和 つくねの照り焼き 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト</p> <p>昼食 【行事食】 母の日ランチ</p> <p>間 ふんわり焼き</p> <p>夕食 トンテキ ほうれん草の白和え 松前漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1672 kcal 脂質: 56.7 g たんぱく質: 59.4 g 食塩相当量: 7.6 g</p>	<p>11</p> <p>新鮮なマグロをたくさん乗せました</p> <p>朝食和 さんまの蒲焼 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食洋 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 山かけ丼 鶏とれんこんの煮物 マンゴー 味噌汁</p> <p>間 豆乳プリン</p> <p>夕食 和風ハンバーグ キャベツのお浸し 白菜漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1581 kcal 脂質: 33.4 g たんぱく質: 68.8 g 食塩相当量: 7.3 g</p>	<p>12</p> <p>味噌の風味が香ばしい焼き魚です</p> <p>朝食和 あじの塩焼き 梅干 ひじきの煮物</p> <p>朝食洋 クラムチャウダー ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 オムライス 100gサラダ ベリーと紫野菜のジュース スープ</p> <p>間 みたらし白玉</p> <p>夕食 かさごの西京焼き 卵の花 海老と野菜の炒め物 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1535 kcal 脂質: 29.8 g たんぱく質: 53.5 g 食塩相当量: 10.2 g</p>	<p>13</p> <p>様々な味わいを楽しめます</p> <p>朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 ミルフィーユカツ 玉子豆腐 金時豆 ご飯 味噌汁</p> <p>間 デザートバイキング</p> <p>夕食 メバルの煮付け 白菜とカニカマのお浸し 昆布巻 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1653 kcal 脂質: 32.9 g たんぱく質: 64.0 g 食塩相当量: 8.8 g</p>	<p>14</p> <p>懐かしい洋食屋さんの味をイメージして作りました</p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ 絹揚げとオクラのそぼろ煮 しば漬</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 ナポリタンスパゲティー 海老とブロッコリーのナッツサラダ パナナ スープ</p> <p>間 苺アイス</p> <p>夕食 いわしのみぞれ煮 キャベツの梅和え なす利休煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1603 kcal 脂質: 53.7 g たんぱく質: 58.1 g 食塩相当量: 10.1 g</p>	<p>15 NEW</p> <p>塩こうじに漬け込み、風味良く焼き上げました</p> <p>朝食和 玉子焼き 納豆 きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 鶏の塩こうじ焼き カリフラワーの柚子胡椒 たくあん ご飯 味噌汁</p> <p>間 水ようかん</p> <p>夕食 穴子ちらし寿司 いんげんの白和え 田楽味噌大根煮 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1588 kcal 脂質: 40.3 g たんぱく質: 57.8 g 食塩相当量: 8.7 g</p>	<p>16</p> <p>新鮮なお刺身の三点盛りです</p> <p>朝食和 ぶりの照り焼き さつま芋の甘煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 野菜ミートグラタン コールスロー 野菜ジュース パン スープ</p> <p>間 黒棒</p> <p>夕食 お刺身盛り合わせ 筑前煮 うぐいす豆 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1545 kcal 脂質: 41.9 g たんぱく質: 63.7 g 食塩相当量: 6.4 g</p>

日	月	火	水	木	金	土
17  軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました じゃがベーコン つぼ漬 がんもの含め煮 朝食和 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ 朝食洋 あじの塩焼き 海老ときゅうりの辛子酢みそ オクラのお浸し ご飯 けんちん汁 昼食 カステラ 間 牛肉野菜炒め ほうれん草の胡麻和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1589 kcal 脂質: 33.8 g たんぱく質: 63.1 g 食塩相当量: 8.1 g	18  しっかりと味が染み込ませました 肉団子と白菜煮 なすの揚げ浸し 昆布巻 朝食和 野菜オムレツ ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ 朝食洋 豚の味噌漬け焼き ピーマンの炒め煮 ゴールデンキウイ ご飯 れんこんのすり流し汁 昼食 白桃ゼリー 間 金目鯛の煮付け ブロッコリーの白和え イカと里芋の煮物 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1567 kcal 脂質: 34.7 g たんぱく質: 60.3 g 食塩相当量: 8.4 g	19  塩分2g以下でも、しっかりと美味しい減塩食！ 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん 朝食和 ミネストローネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン 朝食洋 【食べる健康】 高血圧 昼食 蒸しパン 間 肉じゃが 白菜のお浸し なら漬 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1694 kcal 脂質: 36.3 g たんぱく質: 62.8 g 食塩相当量: 7.5 g	20  生しらすと釜揚げしらすの2種の味を楽しめます はんぺんの煮物 紫花豆 人参と玉子の炒め物 朝食和 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 しらす丼 ごぼうと豚の旨煮 パナナ 味噌汁 昼食 黒糖饅頭とおかき 間 鶏の照り焼き 小松菜と湯葉の煮浸し 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1536 kcal 脂質: 29.8 g たんぱく質: 58.6 g 食塩相当量: 8.1 g	21  新緑の季節にぴったりなホーム手作りのおやつ あじの干物 里芋の含め煮 しば漬 朝食和 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ 朝食洋 カレーうどん キャベツと蒸し鶏のサラダ パイナップル 昼食 緑茶パウンドケーキ コーヒー 間 鯛の塩焼き 五目豆腐 ちくわと昆布の煮物 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1587 kcal 脂質: 50.6 g たんぱく質: 61.3 g 食塩相当量: 9.6 g	22  甘酢が効いているさっぱりとした味付けです さんまの蒲焼 納豆 大根のそぼろ煮 朝食和 ポトフ タラモサラダ みかん缶 パン2種 朝食洋 鶏の唐揚げ にしん甘酢漬 ふき味噌 ご飯 味噌汁 昼食 マンゴープリン 間 カニ玉 もやしナムル そら豆としめじ炒め ご飯 スープ 夕食 エネルギー: 1565 kcal 脂質: 38.7 g たんぱく質: 66.1 g 食塩相当量: 8.5 g	23  新鮮なお刺身の三点盛りです 赤魚のみぞれ煮 ほうれん草とツナの和え物 ゆず大根 朝食和 マトウダイのクリームソース ジャーマンポテト 食パン スープ 朝食洋 豚角煮 キャベツと人参のお浸し 白桃缶 ご飯 味噌汁 昼食 わらび餅 間 お刺身盛り合わせ いんげんの胡麻和え 茶碗蒸し ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1546 kcal 脂質: 34.7 g たんぱく質: 61.5 g 食塩相当量: 7.1 g
24  しっかりと味が染み込んでいます 玉子焼き 梅干 油揚げとぜんまい煮 朝食和 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ 朝食洋 舌平目のムニエル かぼちゃとベーコン炒め りんご紫キャベツジュース パン2種 スープ 昼食 ゆず茶ゼリー 間 じゃが芋と鶏の煮物 大豆ひじき煮 しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1547 kcal 脂質: 43.1 g たんぱく質: 54.3 g 食塩相当量: 7.6 g	25  華やかでジューシーなお肉です 赤魚の西京焼き ふりかけ きんぴらごぼう 白花豆 朝食和 ポークビーンズ ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてハムマヨパン 朝食洋 ミートローフ 玉ねぎのマリネ オレンジ ご飯 スープ 昼食 かすてら饅頭 黒豆茶 間 巻き寿司 レバーの甘辛煮 豆腐のふわふわ蒸し 味噌汁 夕食 エネルギー: 1547 kcal 脂質: 37.4 g たんぱく質: 55.5 g 食塩相当量: 9.4 g	26  ポリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ じゃがベーコン 鮭そぼろ ひじきの煮物 朝食和 じゃがベーコン サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 海老フライとかぼちゃコロッケ もやしとハムのお浸し セロリの浅漬 ご飯 味噌汁 昼食 抹茶水ようかん 間 親子丼 大根の柚子味噌 白菜と人参の胡麻和え 味噌汁 夕食 エネルギー: 1665 kcal 脂質: 41.6 g たんぱく質: 55.6 g 食塩相当量: 10.6 g	27  中華の定番料理！辛さを控えています いわしの梅煮 なすの揚げ浸し しば漬 朝食和 ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ 朝食洋 鮭の西京焼き 小松菜の辛子和え 金時豆 炊き込みご飯 味噌汁 昼食 チョコチップバタークッキー ココア 間 麻婆豆腐 海老シューマイ 春雨サラダ ご飯 スープ 夕食 エネルギー: 1611 kcal 脂質: 36.2 g たんぱく質: 61.8 g 食塩相当量: 9.3 g	28  淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました つくねの照り焼き 野菜とツナの炒め煮 味付海苔 朝食和 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ 朝食洋 焼きそば ほうれん草のお浸し パナナ スープ 昼食 紅茶のシフォンケーキ 間 さわらの南蛮煮 汲み上げ湯葉 なす利休煮 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1583 kcal 脂質: 54.8 g たんぱく質: 54.1 g 食塩相当量: 8.9 g	29  ジューシーで軟らかい合鴨です あじの塩焼き 納豆 かぼちゃの煮物 朝食和 クラムチャウダー かぼちゃサラダ 白桃缶 パン2種 朝食洋 【お肉の日】 合鴨和風ロースト 蓮根と昆布の煮物 きゅうりめか漬 ご飯 味噌汁 昼食 チーズパウンドケーキ 間 鰻と玉子の二色丼 胡麻豆腐 白菜の辛子和え 味噌汁 夕食 エネルギー: 1562 kcal 脂質: 38.4 g たんぱく質: 64.5 g 食塩相当量: 7.3 g	30  中にチーズを加え、コクを出しています 赤魚のみぞれ煮 さつま芋の小豆煮 絹揚げとオクラのそぼろ煮 つぼ漬 朝食和 オムレツ タラモサラダ 食パン スープ 朝食洋 豚ヒレ肉のピカタ 季節の野菜 ゴールデンキウイ ご飯 味噌汁 昼食 レモンゼリー 間 お刺身盛り合わせ キャベツのお浸し 長芋の白煮 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1537 kcal 脂質: 29.7 g たんぱく質: 67.9 g 食塩相当量: 6.7 g

31  ご家庭の味をイメージしました 玉子焼き ふりかけ 切干大根煮 朝食和 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 チキンカレー 海老とアボカドのサラダ パイナップル スープ 昼食 酒饅頭 間 鯖の味噌煮 牛肉の煮物 湯葉の酢の物 ご飯 吸い物 夕食 エネルギー: 1688 kcal 脂質: 48.3 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 9.4 g
--

食べる健康

5月19日(火) 高血圧予防



～塩分控えめでも、しっかりと美味しい減塩食～
 食材が持つ風味や、調理による香ばしさを活かし、塩分を控える工夫をしました。

- メカジキのカツ トマトソース** 食塩相当量 0.3g
 トマトソースに赤ピーマンのペーストを混ぜることで、塩分を抑えて味に深みをプラスしました。
- 大根の蟹あん** 食塩相当量 0.6g
 帆立のだしで風味豊かに炊いた大根に、生姜を効かせた蟹あんをかけました。
- だしとろろ** 食塩相当量 0.5g
 刻んだ大葉の風味が広がります。お好みで妻ご飯にかけてお召し上がり下さい。
- 麦ご飯** 食塩相当量 0.0g
 体の働きを調整・維持するのに必要なミネラルが豊富に含まれている、押し麦を混ぜました。
- グリンピースのすり流し汁** 食塩相当量 0.5g
 旬の素材を使用した和風ポタージュです。グリンピースの鮮やかな色とほんのり甘い香りをお楽しみ下さい。
- オレンジシャーベット** 食塩相当量 0.0g

栄養士のひとこと

5月から7月はいつものグリーンキウイに加えて、ゴールデンキウイもご提供いたします。キウイフルーツは果物の中でも、トップクラスの栄養価を誇ります。特にビタミンCの含有量が卓越していて、ゴールデンキウイ1個で、1日に必要な分を摂ることができます。また、食物繊維はグリーンキウイの方が豊富で、腸内細菌を増やしたり、大腸の働きをよくしたりするため、便秘改善に効果があります。この他にも、カリウムや他のビタミンも多く、小さな果実の中に栄養素がぎゅっと濃縮されています。

陽さしも少しずつ強くなって参りました。毎日のお食事でパワーを付けて、元気に夏を迎えましょう。

管理栄養士 林 