

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|--|--|--|--|--|---|--|
| <p>5月10日(日) <b>母の日ランチ</b></p>  <p>◆MENU◆<br/> <b>前菜三種</b><br/>           カプレーゼ キッシュ 生ハムアスパラ<br/> <b>鯛のポワレ</b><br/>           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。<br/> <b>赤ピーマンポターージュ</b><br/>           赤ピーマンの素材の色を活かしました。<br/> <b>パン</b><br/> <b>ローズヒップゼリー</b><br/>           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<br/>           こまなめぐる風につれて眺めたい春の藤の花を、<br/>           伊久里の杜に咲いて藤の花を、<br/>           妹が家に伊久里の杜の藤の花<br/>           今来お春も常かくし見お<br/>           大原 高安 (万葉集)</p> <p>懐かしのあの頃...<br/>           1934年 昭和9年 今年86歳<br/> <b>【この年に生まれた有名人】</b><br/>           ・田原総一郎(ジャーナリスト)<br/>           ・愛川欽也(俳優・司会者)<br/> <b>【出来事】</b><br/>           ・法隆寺、昭和の大修理が開始<br/>           ・忠犬ハチ公像建立(ハチ公も除幕式に列席)<br/>           ・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 <b>3</b></p>  <p>生姜がたっぷり入ったタレで焼きました<br/> <b>はんぺんの煮物</b><br/>           大根のそぼろ煮 昆布巻<br/>           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 <b>4</b></p>  <p>彩り豊かな野菜の食感をお楽しみ下さい<br/> <b>あじの干物</b> ふりかけ<br/>           きんぴらごぼう<br/>           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 <b>5</b><br/>立夏</p>  <p>コクと旨味が凝縮されています<br/> <b>温玉そばろ</b><br/>           なすの揚げ浸し ゆず大根<br/>           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 <b>6</b></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<br/> <b>いわしの梅煮</b><br/>           ほうれん草とツナの和え物 味付海苔<br/>           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><b>7</b></p>  <p>野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです<br/> <b>玉子焼き</b> 紫花豆<br/>           切干大根煮 しば漬<br/>           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><b>8</b></p>  <p>焼肉風のタレで炒めました<br/> <b>赤魚の西京焼き</b><br/>           かぼちゃ煮 納豆<br/>           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><b>9</b></p>  <p>大好評の握り寿司<br/> <b>じゃがベーコン</b> つぼ漬<br/>           白身魚しんじょうの彩り野菜あん<br/>           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><b>10</b></p>  <p>「いつもありがとう」の気持ちを込めて...<br/> <b>つくねの照り焼き</b><br/>           冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え<br/> <b>根菜トマトスープ</b> 白桃缶<br/>           マカロニサラダ フレンチトースト<br/> <b>【行事食】母の日ランチ</b><br/> <b>ふんわり焼き</b><br/> <b>トンテキ</b><br/>           ほうれん草の白和え 松前漬<br/>           ご飯 味噌汁<br/>           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><b>11</b></p>  <p>新鮮なマグロをたくさん乗せました<br/> <b>さんまの蒲焼</b> 白花豆<br/>           人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬<br/> <b>ウイナー玉子巻</b><br/>           ジャーマンポテト 食パン ポターージュ<br/> <b>山かけ丼</b><br/>           鶏とれんこんの煮物 マンゴー味噌汁<br/> <b>豆乳プリン</b><br/> <b>和風ハンバーグ</b><br/>           キャベツのお浸し 白菜漬<br/>           ご飯 味噌汁<br/>           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><b>12</b></p>  <p>味噌の風味が香ばしい焼き魚です<br/> <b>あじの塩焼き</b> 梅干<br/>           ひじきの煮物<br/> <b>クラムチャウダー</b> ポテトサラダ<br/>           みかん缶 焼きたてハムマヨパン<br/> <b>オムライス</b><br/>           100gサラダ ベリーと紫野菜のジュース<br/>           ご飯 味噌汁<br/> <b>みたらし白玉</b><br/> <b>かさごの西京焼き</b><br/>           卵の花 海老と野菜の炒め物<br/>           ご飯 吸い物<br/>           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><b>13</b></p>  <p>様々な味わいを楽しめます<br/> <b>車麩の煮物</b><br/>           油揚げとぜんまい煮 鮭そぼろ<br/> <b>オムレツ</b><br/>           サラダ 食パン スープ<br/> <b>ミルフィーユカツ</b><br/>           玉子豆腐 金時豆<br/>           ご飯 味噌汁<br/> <b>デザートバイキング</b><br/> <b>メバルの煮付け</b><br/>           白菜とカニカマのお浸し 昆布巻<br/>           ご飯 味噌汁<br/>           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><b>14</b></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<br/> <b>はんぺん玉子とじ</b><br/>           絹揚げとオクラのそぼろ煮 しば漬<br/> <b>ほうれん草とベーコン炒め</b><br/>           ハッシュドポテト 食パン スープ<br/> <b>ナポリタンスパゲティー</b><br/>           海老とブロッコリーのナッツサラダ パナナ<br/>           ご飯 味噌汁<br/> <b>苺アイス</b><br/> <b>いわしのみぞれ煮</b><br/>           キャベツの梅和え なす利休煮<br/>           ご飯 味噌汁<br/>           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><b>15</b> NEW</p>  <p>塩こうじに漬け込み、風味良く焼き上げました<br/> <b>玉子焼き</b><br/>           納豆 きんぴらごぼう<br/> <b>温玉白菜スープ</b> ごぼうサラダ<br/>           黄桃缶 パン2種<br/> <b>鶏の塩こうじ焼き</b><br/>           カリフラワーの柚子胡椒 たくあん<br/>           ご飯 味噌汁<br/> <b>水ようかん</b><br/> <b>穴子ちらし寿司</b><br/>           いんげんの白和え 田楽味噌大根煮<br/>           味噌汁<br/>           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><b>16</b></p>  <p>新鮮なお刺身の三点盛りです<br/> <b>ぶりの照り焼き</b><br/>           さつま芋の甘煮 ふりかけ<br/> <b>目玉焼き</b> ソーセージ<br/>           トマトパスタ 食パン スープ<br/> <b>野菜ミートグラタン</b><br/>           コールスロー 野菜ジュース<br/>           パン スープ<br/> <b>黒棒</b><br/> <b>お刺身盛り合わせ</b><br/>           筑前煮 うぐいす豆<br/>           ご飯 味噌汁<br/>           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   |
|---|---|--|---|---|--|---|
| <b>17</b><br><br>軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました<br><b>じゃがベーコン</b> つぼ漬<br>がんもの含め煮<br>朝食和<br><b>じゃがベーコン</b><br>サラダ チキンナゲット 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>あじの塩焼き</b><br>海老ときゅうりの辛子酢みそ<br>オクラのお浸し ご飯 けんちん汁<br>昼食<br><b>カステラ</b><br>間<br><b>牛肉野菜炒め</b><br>ほうれん草の胡麻和え 洋梨缶<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1589 kcal 脂質: 33.8 g<br>たんぱく質: 63.1 g 食塩相当量: 8.1 g | <b>18</b><br><br>しっかりと味が染み込ませました<br><b>肉団子と白菜煮</b><br>なすの揚げ浸し 昆布巻<br>朝食和<br><b>野菜オムレツ</b> ミートボール<br>マカロニサラダ 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>豚の味噌漬け焼き</b><br>ピーマンの炒め煮 ゴールデンキウイ<br>ご飯 れんこんのすり流し汁<br>昼食<br><b>白桃ゼリー</b><br>間<br><b>金目鯛の煮付け</b><br>ブロッコリーの白和え イカと里芋の煮物<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1567 kcal 脂質: 34.7 g<br>たんぱく質: 60.3 g 食塩相当量: 8.4 g | <b>19</b><br><br>塩分2g以下でも、しっかりと美味しい減塩食！<br><b>赤魚の塩焼き</b> カリフラワーの甘酢漬<br>味付海苔 かぼちゃのそぼろあん<br>朝食和<br><b>ミネストローネ</b> かぼちゃサラダ<br>ヨーグルト 焼きたてクロワッサン<br>朝食洋<br><b>【食べる健康】<br/>高血圧</b><br>昼食<br><b>蒸しパン</b><br>間<br><b>肉じゃが</b><br>白菜のお浸し なら漬<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1694 kcal 脂質: 36.3 g<br>たんぱく質: 62.8 g 食塩相当量: 7.5 g              | <b>20</b><br><br>生しらすと釜揚げしらすの2種の味を楽しめます<br><b>はんぺんの煮物</b> 紫花豆<br>人参と玉子の炒め物<br>朝食和<br><b>スクランブルエッグ</b><br>サラダ 食パン ポタージュ<br>朝食洋<br><b>しらす丼</b><br>ごぼうと豚の旨煮 パナナ<br>味噌汁<br>昼食<br><b>黒糖饅頭とおかき</b><br>間<br><b>鶏の照り焼き</b><br>小松菜と湯葉の煮浸し 春雨の酢の物<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1536 kcal 脂質: 29.8 g<br>たんぱく質: 58.6 g 食塩相当量: 8.1 g               | <b>21</b><br><br>新緑の季節にぴったりなホーム手作りのおやつ<br><b>あじの干物</b><br>里芋の含め煮 しば漬<br>朝食和<br><b>オムレツ</b><br>クリームパスタ 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>カレーうどん</b><br>キャベツと蒸し鶏のサラダ<br>パイナップル<br>昼食<br><b>緑茶パウンドケーキ</b> コーヒー<br>間<br><b>鯛の塩焼き</b><br>五目豆腐 ちくわと昆布の煮物<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1587 kcal 脂質: 50.6 g<br>たんぱく質: 61.3 g 食塩相当量: 9.6 g | <b>22</b><br><br>甘酢が効いているさっぱりとした味付けです<br><b>さんまの蒲焼</b> 納豆<br>大根のそぼろ煮<br>朝食和<br><b>ポトフ</b><br>タラモサラダ みかん缶 パン2種<br>朝食洋<br><b>鶏の唐揚げ</b><br>にしん甘酢漬 ふき味噌<br>ご飯 味噌汁<br>昼食<br><b>マンゴープリン</b><br>間<br><b>カニ玉</b><br>もやしナムル そら豆としめじ炒め<br>ご飯 スープ<br>夕食<br>エネルギー: 1565 kcal 脂質: 38.7 g<br>たんぱく質: 66.1 g 食塩相当量: 8.5 g                 | <b>23</b><br><br>新鮮なお刺身の三点盛りです<br><b>赤魚のみぞれ煮</b><br>ほうれん草とツナの和え物 ゆず大根<br>朝食和<br><b>マトウダイのクリームソース</b><br>ジャーマンポテト 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>豚角煮</b><br>キャベツと人参のお浸し 白桃缶<br>ご飯 味噌汁<br>昼食<br><b>わらび餅</b><br>間<br><b>お刺身盛り合わせ</b><br>いんげんの胡麻和え 茶碗蒸し<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1546 kcal 脂質: 34.7 g<br>たんぱく質: 61.5 g 食塩相当量: 7.1 g         |
| <b>24</b><br><br>しっかりと味が染み込んでいます<br><b>玉子焼き</b> 梅干<br>油揚げとぜんまい煮<br>朝食和<br><b>目玉焼き</b> ソーセージ<br>トマトパスタ 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>舌平目のムニエル</b><br>かぼちゃとベーコン炒め<br>りんご紫キャベツジュース パン2種 スープ<br>昼食<br><b>ゆず茶ゼリー</b><br>間<br><b>じゃが芋と鶏の煮物</b><br>大豆ひじき煮 しらす紅梅煮<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1547 kcal 脂質: 43.1 g<br>たんぱく質: 54.3 g 食塩相当量: 7.6 g  | <b>25</b><br><br>華やかでジューシーなお肉です<br><b>赤魚の西京焼き</b> ふりかけ<br>きんぴらごぼう 白花豆<br>朝食和<br><b>ポークビーンズ</b><br>ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてハムマヨパン<br>朝食洋<br><b>ミートローフ</b><br>玉ねぎのマリネ オレンジ<br>ご飯 スープ<br>昼食<br><b>かすてら饅頭</b> 黒豆茶<br>間<br><b>巻き寿司</b><br>レバーの甘辛煮 豆腐のふわふわ蒸し<br>味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1547 kcal 脂質: 37.4 g<br>たんぱく質: 55.5 g 食塩相当量: 9.4 g              | <b>26</b><br><br>ポリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ<br><b>じゃがベーコン</b> 鮭そぼろ<br>ひじきの煮物<br>朝食和<br><b>じゃがベーコン</b><br>サラダ 食パン ポタージュ<br>朝食洋<br><b>海老フライとかぼちゃコロッケ</b><br>もやしとハムのお浸し セロリの浅漬<br>ご飯 味噌汁<br>昼食<br><b>抹茶水ようかん</b><br>間<br><b>親子丼</b><br>大根の柚子味噌 白菜と人参の胡麻和え<br>味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1665 kcal 脂質: 41.6 g<br>たんぱく質: 55.6 g 食塩相当量: 10.6 g | <b>27</b><br><br>中華の定番料理！辛さを控えています<br><b>いわしの梅煮</b><br>なすの揚げ浸し しば漬<br>朝食和<br><b>ほうれん草とベーコン炒め</b><br>サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>鮭の西京焼き</b><br>小松菜の辛子和え 金時豆<br>炊き込みご飯 味噌汁<br>昼食<br><b>チョコチップバタークッキー</b> ココア<br>間<br><b>麻婆豆腐</b><br>海老シューマイ 春雨サラダ<br>ご飯 スープ<br>夕食<br>エネルギー: 1611 kcal 脂質: 36.2 g<br>たんぱく質: 61.8 g 食塩相当量: 9.3 g | <b>28</b><br><br>淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました<br><b>つくねの照り焼き</b><br>野菜とツナの炒め煮 味付海苔<br>朝食和<br><b>野菜オムレツ</b><br>ミートボール 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>焼きそば</b><br>ほうれん草のお浸し パナナ<br>スープ<br>昼食<br><b>紅茶のシフォンケーキ</b><br>間<br><b>さわらの南蛮煮</b><br>汲み上げ湯葉 なす利休煮<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1583 kcal 脂質: 54.8 g<br>たんぱく質: 54.1 g 食塩相当量: 8.9 g   | <b>29</b><br><br>ジューシーで軟らかい合鴨です<br><b>あじの塩焼き</b> 納豆<br>かぼちゃの煮物<br>朝食和<br><b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ<br>白桃缶 パン2種<br>朝食洋<br><b>【お肉の日】<br/>合鴨和風ロースト</b><br>蓮根と昆布の煮物 きゅうりめか漬 ご飯 味噌汁<br>昼食<br><b>チーズパウンドケーキ</b><br>間<br><b>鰻と玉子の二色丼</b><br>胡麻豆腐 白菜の辛子和え<br>味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1562 kcal 脂質: 38.4 g<br>たんぱく質: 64.5 g 食塩相当量: 7.3 g | <b>30</b><br><br>中にチーズを加え、コクを出しています<br><b>赤魚のみぞれ煮</b> さつま芋の小豆煮<br>絹揚げとオクラのそぼろ煮 つぼ漬<br>朝食和<br><b>オムレツ</b><br>タラモサラダ 食パン スープ<br>朝食洋<br><b>豚ヒレ肉のピカタ</b><br>季節の野菜 ゴールデンキウイ<br>ご飯 味噌汁<br>昼食<br><b>レモンゼリー</b><br>間<br><b>お刺身盛り合わせ</b><br>キャベツのお浸し 長芋の白煮<br>ご飯 味噌汁<br>夕食<br>エネルギー: 1537 kcal 脂質: 29.7 g<br>たんぱく質: 67.9 g 食塩相当量: 6.7 g |

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

**妻ご飯** 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。

**グリー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。  
 グリー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

