

# 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 (554Kcal)	2日 (547Kcal)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>揚げ鶏のネギソース</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>青菜とジャコのさっと煮</li> <li>きのこ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 22.9g F 14.7g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の味噌煮</li> <li>炊き合わせ</li> <li>もやしの酢の物</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.7g F 14.7g 塩分 3.4g
4日 (546Kcal)	5日 (540Kcal)	6日 (596Kcal)	7日 (549Kcal)	8日 (531Kcal)	9日 (559Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>五目チャーハン</li> <li>豆腐と椎茸の炒め煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 24.7g F 15.7g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>袋煮</li> <li>変わり金平</li> <li>もすくと胡瓜の酢の物</li> <li>かき玉汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.2g F 13.4g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>酢どり</li> <li>ポテトの焼マッシュ</li> <li>キャベツの胡麻和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 22.6g F 16.6g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き丼</li> <li>切干大根の煮つけ</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.5g F 14.4g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかり御飯</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>がんもどきの含め煮</li> <li>青菜と人参の和え物</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 24.2g F 16.0g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>かき揚げ蕎麦</li> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>煮豆</li> <li>果物</li> </ul> P 23.5g F 15.5g 塩分 3.3g
11日 (546Kcal)	12日 (523Kcal)	13日 (568Kcal)	14日 (566Kcal)	15日 (537Kcal)	16日 (577Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>肉入り擬製豆腐</li> <li>炊き合わせ</li> <li>煮豆</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.7g F 11.3g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>厚揚げのオイスター炒め</li> <li>青菜と車麩の煮つけ</li> <li>生姜醤油和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 23.0g F 15.2g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の五目あんかけ</li> <li>ふろふき大根</li> <li>青菜の胡麻よごし</li> <li>けんちん汁</li> <li>果物</li> </ul> P 22.8g F 16.1g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>ライス</li> <li>ミモザサラダ</li> <li>スープ</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul> P 22.9g F 15.4g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の梅干し煮</li> <li>茄子と生揚げの煮物</li> <li>青菜の白和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 24.4g F 12.8g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>おろしハンバーグ</li> <li>蓮根と挽肉の炒め煮</li> <li>キャベツのシラス和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 22.0g F 16.6g 塩分 3.5g
18日 (550Kcal)	19日 (563Kcal)	20日 (531Kcal)	21日 (525Kcal)	22日 (521Kcal)	23日 (554Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のピカタ</li> <li>牛蒡と牛肉の旨煮</li> <li>キャベツのソテー</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 25.2g F 15.5g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>カレー肉じゃが</li> <li>青菜のソテー</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 22.6g F 15.6g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>野菜の炒め煮</li> <li>青菜のナムル</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 24.7g F 11.6g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋御飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>鶏肉と野菜の煮物</li> <li>ボン酢和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 22.6g F 12.6g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>変わり御飯</li> <li>魚の揚げかば焼き</li> <li>大根と椎茸の煮つけ</li> <li>酢味噌和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 22.7g F 12.4g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>ヒレカツ</li> <li>蓮根と薩摩揚げの煮つけ</li> <li>青菜の味噌和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 24.2g F 13.5g 塩分 3.0g
25日 (560Kcal)	26日 (532Kcal)	27日 (534Kcal)	28日 (561Kcal)	29日 (570Kcal)	30日 (532Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめ御飯</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>南瓜のマッシュ</li> <li>青菜の卵とじ</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 24.2g F 15.2g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭御飯</li> <li>魚の胡麻みそ焼き</li> <li>厚揚げのおろし煮</li> <li>もやしの酢の物</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.6g F 16.6g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のクリームソース</li> <li>牛蒡と薩摩揚げの煮つけ</li> <li>炒り玉子和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 23.1g F 15.5g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏団子とフキの煮つけ</li> <li>甘藷の田舎煮</li> <li>トマトの青じそ和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.3g F 14.9g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豆腐のえびちり</li> <li>甘藷のオレンジ煮</li> <li>もやしの和え物</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 23.1g F 11.6g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の辛子揚げ</li> <li>カブと挽肉の吉野煮</li> <li>おろし酢和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.1g F 12.0g 塩分 3.0g



一日の寒暖差が大きいため、体調をくずしやすい季節です。外出の際は、こまめに水分をとって脱水に注意しましょう。汗と一緒にミネラルが失われるため、食品や飲料から補給する必要があります。センターでは、ミネラルが手軽に補給できる『むぎ茶』をご用意していますので、こまめに水分補給をしてください。

- ★ 都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ★ 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。