

〇〇 5 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

					1 (金)	2 (土)
昼食					ごはん コンソメスープ たらきのこあんかけ 南瓜甘煮 ブロッコリーサラダ パイン缶 I単位・塩分 399 2.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 野菜炒め 大根のしそ風味和え 黄桃缶 I単位・塩分 383 3.2
3時					ショコラケーキ・紅茶 I単位・塩分 107 0.3	クリームパン・紅茶 I単位・塩分 131 0.1
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 みかん缶 I単位・塩分 490 3.6	そら豆ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 炊き合わせ 白菜の甘酢和え カクテル缶 I単位・塩分 470 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根の煮物 和風サラダ みかん缶 I単位・塩分 534 2.9	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 黄桃缶 I単位・塩分 472 3.2	たまご丼 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え カクテル缶 I単位・塩分 466 3.6	竹の子ご飯 《端午の節句》 たらきの菜種焼き 炊き合わせ 春キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ I単位・塩分 393 2.4
3時	たいやき・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 87 0.2	ロールケーキ・紅茶 I単位・塩分 113 0	フルーチェ・紅茶 I単位・塩分 56 0.2	メープルケーキ・紅茶 I単位・塩分 104 0.2	プチドック・紅茶 I単位・塩分 100 0.1
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
昼食	ごはん (青森郷土料理)せんべい汁 かれいの沢煮 南瓜の煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 I単位・塩分 420 5.6	ごはん 中華スープ 八宝菜 ギョーザ 中華サラダ パイン缶 I単位・塩分 476 3.4	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ふきの土佐煮 青梗菜の生姜和え 黄桃缶 I単位・塩分 417 5.1	(リクエストメニュー)きつねうどん 玉子焼き 大根サラダ カクテル缶 I単位・塩分 448 4.2	A ハンバーグおろしポン酢 B ハンバーグきのこあんかけ ごはん 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ みかん缶 選択A 508 3.1 選択B 517 3.2	わかめご飯 すまし汁 さわらの柚子庵焼き 里芋の味噌煮 キャベツの辛子マヨ和え パイン缶 I単位・塩分 471 3.4
3時	手作り蒸しパン・紅茶 I単位・塩分 122 0.2	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0.1	チョコパン・紅茶 I単位・塩分 133 0.1	たいやき・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0	ゼリー・紅茶 I単位・塩分 73 0	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 炒り鶏 もやしとピーマンのカレー炒め オクラの和え物 漬物 I単位・塩分 412 2.7	(リクエストメニュー)チキンカレーライス コンソメスープ キャベツの彩りサラダ 福神漬け カクテル缶 I単位・塩分 564 3.4	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シューマイ もやしサラダ みかん缶 I単位・塩分 437 3.1	ごはん 味噌汁 さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え パイン缶 I単位・塩分 438 3.1	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 黄桃缶 I単位・塩分 510 3.5	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 カクテル缶 I単位・塩分 516 3.3
3時	ロールケーキ・紅茶 I単位・塩分 113 0	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0.1	メープルケーキ・紅茶 I単位・塩分 104 0.2	プチドック・紅茶 I単位・塩分 100 0.1	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 87 0.2	プリン・紅茶 I単位・塩分 89 0
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 インゲンのドレッシング和え みかん缶 I単位・塩分 527 3	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のパンバンジーソース 春雨のソテー カリフラワーサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 453 2.7	三色丼 味噌汁 里芋の煮物 白菜のしそ風味和え パイン缶 I単位・塩分 471 3.5	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き ひじき煮 小松菜のゆず風味和え カクテル缶 I単位・塩分 428 4.6	ごはん 卵スープ 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーのかにあんかけ マカロニサラダ みかん缶 I単位・塩分 551 3.4	ごはん 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め オクラのなめたけ和え 漬物 I単位・塩分 397 3.5
3時	フルーチェ・紅茶 I単位・塩分 56 0.2	たいやき・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0	ショコラケーキ・紅茶 I単位・塩分 107 3.8	ロールケーキ・紅茶 I単位・塩分 113 0	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0	手作り蒸しパン・紅茶 I単位・塩分 122 0.2

端午の節句

5月5日は「端午の節句」。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれます。「魔除けの直物」として知られる菖蒲は「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから、武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「子どもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。

柏餅

新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」というお家繁栄の願いを込めた「柏餅」。平たく丸めた上新粉の餅を半分に折って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんのほか、地方によってはみそあんの場合もあります。



* 都合により献立を変更することがあります